عش مائة عام

تأليف

د. جايلورد هاوزر

الكتاب: عش مائة عام
الكاتب: د.جايلورد هاوزر
الطبعة: ٢٠٢٣

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣
http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر
هاوزر ، جايلورد
عش مائة عام / جايلورد هاوزر
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٢١٨ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولي: ٤ – ٦٠٦ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان   رقم الإيداع: ٢٠٢٢١ / ٢٠٢٢

عش مائة عام

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

ليس هذا الكتاب الذي بين يديك الساعة، أيها القارئ، كتابا كأي كتاب تقع عليه يدك، مما يقرأ للتسلية والمتاع. بل إن له شأنًا آخر، فهو رحلة طريفة في أصقاع لم تعهدها فيما ارتدت من أنواع القراءة والاطلاع.

وعليك – لهذا– أن توطن نفسك على شيء من الجلد والمثابرة والصبر، فلابد من ذلك لكل من أراد الرحلة والمغامرة وعليك أيضًا أن تتذرع بالشجاعة، لمواجهة المصاعب، وقهر العقبات، وشق الطرق المستحدثة عقلاً وعملاً. فلا تقرعك الأفكار الجديدة التي تجدها بين دفتي هذا المجلد، ولتكن لك من حماستك مطية تركبها إلى كل طريف شائق، ولتكن لك من الثقة في كاتبه ذخيرة تعينك على تحقيق ذلك التغيير الشامل الذي سوف تحس في نفسك آثاره الباهرة.

ولكن هون عليك أيها القارئ! فإني ضامن لك أن هذه الرحلة التي ستشهدها في هذا الكتاب ستكفل لك من بدايتها إلى نهايتها لذة لا تعدلها لذة، جزاء وفاقًا لما تبذله من وقت وصدق عزيمة في اجتلاء مكنوناته، وتفهم الطريف من نظرياته.

ولما كنت –أنا المؤلف– رائدك ودليلك في هذه الرحلة، فلا مناص إذن من تقديم نفسي إليك يا قارئي العزيز.

فاعلم إذن أنني "دكتور"، لا في الطب، ولكن في العلوم وقد نهلت

علم الحياة من موارد علمائه الأعلام في القديم، وفي العصر الوسيط، وفي الزمن الحديث، ابتداء من أبقراط إلى ألكسيس كاريل.

ولقب "دكتور" مشتق من كلمة لاتينية معناها "معلم" فلئن لم يسمح لي تطبيب أدواء الناس، فليس ذلك بقادح في أهليتي لحمل ذلك اللقب العتيد.

ولي من تلاميذي وأصدقائي مئات من أشهر الرجال والنساء، لا في هذه البلاد وحدها بل في أصقاع العالم، ومئات أيضًا من أكثرهم ثراء وجاهًا، وآلاف من أوساط الناس أمثالي وأمثالك. ومهما يكن من أمرهم، فإنهم وإن اختلفوا غنى وفقرا وشهرة وخمولا وتخمة وسوء غذاء، فقد كان يجمع بينهم حين عرفوني أول مرة عامل واحد: كانوا كلهم جياعا! جياعا لا إلى الطعام، بل إلى الحيوية والنشاط بل لعل الأوفق أن نقول أنهم كانوا جياعا إلى وسائل النشاط، تعوزهم الصحة القوية والبدن الناضر والروح الوثابة.

وقد كفيتهم غائلة هذا الجوع، وعلمتهم كيف يحسنون الغذاء كما يحفظون على أنفسهم عافيتهم، بل يزيدونها قوة، فترفع بذلك طاقتهم البدنية والعقلية. ولهذا صار هؤلاء المئات والآلاف أصدقاء مخلصين يلاحقونني بمودتهم ويتتبعون دروسي ومحاضراتي في العواصم الكبرى في بلاد الإنجليز وفي أمريكا.

وأعتقد أن لي الحق –ثلاثة أسباب– في أن أعد نفس أهلا لتعليم نظرائي من بني الإنسان فن استطالة العمر واستدامة العاقبة.

أما السبب الأول فهو ما أجده من فرح الحياة، أو قُل هو حبي المشبوب بالحياة. فقد مضى عليَّ حين من الدهر –وكنت يومئذ حدثا غرًّا– أصابني فيه مرض عضال، فنفضوا أيديهم مني وقال القائلون من أهل صناعة الطب: داء لا دواء له، وإنما هي مدة يقضيها، ولعل هذا هو ما علقني بأسباب الحياة، فقد ألقي على عاتقي وحدي أمر الكفاح المستميت في سبيل استبقائها، وإنني موقن أنه كائنة ما كانت الظروف، فإن الحياة تستحق ولا مراء عناء التعلق بها والمحافظة عليها. ولا زلت –حين أحتفل بيوم مولدي في شهر مايو من كل سنة– أتلقى رسائل التحية من أصدقائي وعبارات التقدير –الذي أرجو أن يكون صادقًا– من تلاميذي. ولكني أرفض الاعتراف بأثر معين من آثار ذلك الاحتفال بميلادي: أرفض الاعتراف بالتقدم في العمر، فذلك الاحتفال ليس عندي آية على انقضاء عام، بل هو إيذان ببداية عام جديد من العمل الدائب ومن الأسفار والجهد المثمر الصادق.

والسبب الثاني من أسباب اعتقادي في أهليتي لتعليم الناس كيف يطيلون أعمارهم، هو الحب الصادق الذي أشعر به نحو جميع بني الإنسان. ولعل مرجع ذلك إلى أنني نشأت في أسرة كثيرة العدد، كنت الطفل الحادي عشر بين اثني عشر طفلاً!

ولما كنت متخصصًا في ميدان النظم الغذائية، فقد تحتم عليَّ الارتحال المستمر بين بلاد أوروبا والولايات المتحدة. وفي هذه الأسفار والرحلات ألتقي بصنوف شتى من البشر، بينهم الملوك والأمراء ونجوم المجتمع

وكواكب الشاشة الفضية ورجال الدولة وأبطال الرياضة وكبار الكتاب والفلاسفة والفنانين والعلماء ورجال الدين. وقد استطعت أن أوثق روابط الصداقة بجميع هؤلاء.

وتبدأ معرفتي بهم بلقاء قطار أو سفينة أو طائرة من عابرات المحيط، أو في سهرة خاصة من سهرات هوليوود أو في اجتماع رسمي في ستوكهولم، أو في صالونات لندن أو نيويوورك أو باريس أو روما أو فيينا أو كوبنهاجن. ولكني لا أقنع بذلك الاتصال العابر مع الأحياء، بل أنتهز كل فرصة للاتصال بالموتى: فأزور المكتبات وأفتش بين محتوياتها عن شخصية جديدة أتعرف إليها من شخصيات الغابرين. ولا أتردد في اعتبار هؤلاء ضمن أصدقائي كالأحياء سواء بسواء.

وأما السبب الثالث الذي يؤهلني للجلوس من الناس مجلس الناصح في أمر معيشتهم ومطعمهم كي يبلغوا من العمر عتيًا، فذلك لرغبتي الخاصة الملحة في بلوغ أرذل العمر فمنذ نعومة أظفاري وأنا دائب على التهام كل سطر يمس موضوع إطالة العمر، سواء كان ذلك من جهة التغذية أو الطب العام أو الجراحة أو علم الحياة أو الكيمياء الحيوية أو الطب النفسي أو الفلسفة أو التربية البدنية، ولم أدخر وسعًا في البحث والاستقصاء، كلما وجدت إلى البحث والاستقصاء سبيلاً.

وقد قمت بزيارة معظم محطات الاستشفاء بالمياه المعدنية في أوروبا وأمريكا الشمالية، ودرست جميع النظم التي يوصون باتباعها، واستجوبت الأطباء في مكاتبهم وعياداتهم وناقشت الباحثين في معاملهم، ومدربي

التربيـة البدنيـة في ملاعـبهم، حـتى اجتمـع لي مـن ذلـك درايـة مباشـرة لا يُسـتهان بهـا. وجمعـت أيضًـا أكـبر عـددًا ممكنًـا مـن الكتـب والنشـرات وقصاصات الصحف، ما دامت تمس موضوعي.

ولم آل جهدًا في فحص كل ما قيل وكتب عن ذلك الموضوع، فلا آخذ شيئًا مأخذ التسليم على علاته.

لماذا؟

لأنني قبل كل شيء أحب أن أعمر طويلاً، حتى أربو على المائة. وأحسبك تقول في نفسك: لا ريب أن هذا الرجل به مس من الخيال. فمن ذا الذي يحب لنفسه أن يبلغ أرذل العمر حتى يغدو عالة كالمومياء الحية؟

وإني أجدك على حق، إذا قسنا الأمور بالمقاييس العتيقة ولكن ليس الأمر كذلك. وقد نبهتك في أول هذا الفصل إلى أنني أنوي أن أخرج بك في هـذا الكتـاب مـن الطريـق المطـروق في التفكـير الإنسـاني، فأدخـل مفهومات جديدة على معاني الحياة. وإني أسألك الآن هذا السؤال: أتحب أن تعيش مائة سنة إذا ضمنت في يوم مولدك المئوي:

١- أن يكون بدنك خاليًا من جميع العلل والأوجاع؟

٢- وأن يكون وجهك كالتفاحة الناضرة؟

٣- وأن تكون ولا تزال شخصًا نافعًا؟

فإذا اجتمعت لك هذه الشروط جميعًا، أترغب في أن تعمر مائة سنة؟

إذن تعال معي! ففي هذا الكتاب سألقنك كيف يجب أن تأكل لا لتشبع من جوع فحسب، بل لكي تحتفظ بعافيتك وشبابك وحيويتك، وبفرح الحياة، وسأبين لك أنك في سن الستين، وفي سن السبعين، بل في التسعين أيضًا، يسهل عليك جدًا ألا تكون شيخًا إذا صح عزمك على ألا تكونه.

بل إن من أصدقائي وتلاميذي من تجاوزوا سن التسعين ومن المائة، دون أن يهرموا. وسأحدثك عن هؤلاء وأقدمهم إليك، وسوف أطلعك على الأسرار المكنونة التي يدينون لها بهذا العمر الجليل.

وسوف ألقنك أولاً كيف تغذي بدنك، فأعلمك كيف تكون المجموعة الحيوية اللازمة لعروقك وغددك وعظامك وأمعائك وألياقك. فإذا أحسنت ذلك كله شعرت أنك شاب أيًّا كان عمرك.

وسوف ألقنك أخيرًا كيف تتغذى بحيث يحتوي دمك على الدوام جميع العناصر الحيوية اللازمة لرفع روحك المعنوية وانشراح صدرك وزيادة نشاطك، فينمو ذكاؤك وتسمو روحك وتزداد شجاعتك، وتقوى شخصيتك، فإذا أحسنت ذلك كنت شابًّا أيًّا كان عمرك.

وعليك قبل كل شيء أن تنسى عمرك، فليست للسن أهمية تستحق الذكر. وإنما المهم حقًّا هو:

١- هل أنت حي حقًّا؟

٢- أتحب أن تعمر أكثر من مائة سنة؟

٣- أتصبو نفسك إلى تحقيق ذلك حقيقة، متحديًا بذلك الآراء الموروثة، مؤمنًا بإمكان تحقيق هذا الهدف؟

إذا كان كذلك، فهيا بنا! ولكن رويدك لحظة واحدة قبل أن تنطلق: أي زاد من زاد الفكر قد احتقبت لهذه الرحلة المفيدة؟

إنها يا صاحبي رحلة تحتاج يقينًا إلى التخفف من الحقائب كرحلة بالطائرة تمامًا، ولا شك عندي في أنك تحمل معك ما يزيد على الوزن المقرر لكل مسافر موفق، فمن الخير أن تتخلص من هذه الزيادة أولاً.

وهنا أيها الصديق القارئ ثلاثة أصناف ثقيلة الوزن إلى أقصى غايات الثقل، وينبغي الحرص على تركها وراء ظهرك.

وأول هذه الأصناف يزن عشرة أطنان على الأقل! ها هو! فانظر إليه جيدًا وأعجب لفرط ثقله مع صغر حجمه! إنه ليس إلا الفكرة الشائعة التي عششت في العقول وهمًا وضلالاً وهي ما يقولون:

"متوسط عمر الإنسان سبعون عامًا"

ما أعظمه من خطأ وما أضله من وهم! وأكبر خطره أن كل امرئ على وجه التقريب مؤمن أن ذلك الكلام حق لا ريب فيه، حتى لقد تأسست شركات التأمين على الحياة على أساس ذلك المبدأ، وقامت عليه أيضًا نظم التقاعد والمعاش والادخار المهني.

أما أنا أيها الصديق القارئ فأعلم علم اليقين أنه خطأ ووهم. ومن مستنداتي في ذلك الإحصاءات والأرقام، فقد درست الأمر من الناحية

الواقعية والإحصائية دراسة جدية عميقة، فتبين لي من هذه الدراسة أن علم الطب –إذ يستعين بعلم التغذية– جدير أن يوفق إلى مد أجل حياة البشر. ففي وسعنا اليوم أن نطمع –على أساس معقول– في حياة أطول من حياة آبائنا، بل أطول مما كانوا يعتقدون أنه ممكن.

فمن الثابت، أيها القارئ، أنه –في مدى ربع القرن الأخير– قد زاد متوسط عمر الإنسان أكثر من الضعف، ففي اللحظة الراهنة يوجد في الولايات المتحدة خمسة ملايين –بين رجل وامرأة– تجاوزت سنهم السبعين. وفي خلال ربع القرن القادم سيتضاعف ذلك العدد.

فمما لا شك فيه أن حياتنا الدنيوية ليست محددة ذلك التحديد الذي أوردته التوراة وجعلت غايته سبعين سنة. وطالما سمعت من أفواه الناس ذلك الحكم وهم يرددونه في إطار من الإيمان والتصديق، حتى لقد عيل صبري ذات يوم فتناولت التوراة وعكفت عليها أقرأها سطرًا سطرًا كي أعثر على موضع هذا التحديد الغريب لأعمار البشر.

وانتهى بي المطاف إلى العثور عليه في المزمور التسعين. وقد جاءت العبارة العتيدة على لسان نبي الله موسى، في معرض الشكوى إلى "يهواه"، فالأمر إذن لا يعدو أن يكون شكاة وحسرة، وليس نبوءة أو حكمًا مقررًا. وأحسب أن موسى قمين أن يبغت ويبهت إذا عرف المصير الذي انتهت إليه شكواه هذه بعد عشرات القرون. بل أحسبه حريًّا أن يضحك ملء شدقيه، لأن من حفظوا كلامه بإخلاص وأمانة نسوا أنه هو نفسه عاش مائة وعشرين سنة، كما جاء في سفر آخر من أسفار التوراة. وورد في ذلك

السفر أيضًا أنه ظل حتى ذلك العمر الجليل ممتلئًا صحة، فلم يضعف بصره، ولم تنقص قوته الجسمانية.

ولننظر الآن أيها القارئ، في العنصر الثاني من العناصر الثلاثة التي ينبغي أن تتخلص من ثقلها قبل أن تبدأ معي رحلتنا الميمونة. وهذا العبء هو: "لقد فات الأوان".

ولست أدري من أطلق هذه الكلمة فعششت في العقول. وقد بحثت عن أصلها كثيرًا، فعرفت أخيرًا أنها مثل صيني قديم، ولكني لم أهتد إلى أحد يمكن أن يدلني على معناه الدقيق، ولعلهم يقصدون بفوات الأوان فواته بالنسبة للصينيين. فذلك معقول أو ربما كان معقولاً، لأنهم يجهلون أبسط المبادئ الصحية العصرية، وقليل منهم جدًا من يعمرون طويلاً. ولهذا ينظرون إلى المعمرين نظرة تقديس شديد، فالندرة دائمًا تضفي على الشيء قيمة استثنائية فلا يزال متوسط العمر في الشرق الأقصى حتى يومنا هذا خمسًا وعشرين سنة.

ويتضح من ذلك أن الأوان لم يفت بعد، ولا يمكن أن يكون قد فات. فهناك علم خاص من علوم الطب في الوقت الحاضر هو علم طب الشيخوخة، استحدُث في السنوات الأخيرة، وعلى ضوء هذا العلم تحدد الوسائل الكفيلة بتغلب الشيوخ على أمراض الشيخوخة وآفاتها. فكأنا ما كان عمرك اليوم لا تزال أمامك فسحة لتعمل ما تريد. فلا تضطرب ولا تتعجل، فليس ذلك الشيخ إلا مثلاً متعفنًا، وهناك مثل آخر من قبيلة في البلاهة هو: "أن الفرصة لا تسنح إلا مرة واحدة".

فهذا المثل السائر هو الحقيقة الثالثة التي يجب أن تتخلى عنها قبل رحلتك. ويجب عليك أن تنسى هذا المثل، بل أن تمسحه من ذاكرتك مسحًا وتمحوه محوًا. وأنصحك أن تتوجه إلى أقرب مكتبة عامة، وتتصفح عددًا من الكتب الموضوعة تحت عنوان تراجم المشاهير. وستتبين أن معظم المشاهير من الرجال والنساء فاتتهم أكثر من فرصة فلم ييأسوا، وظلوا يكافحون في سبيل النجاح أكبر جزء من أعمارهم، بل إنك واجد لا شك أن معظم العباقرة لم يخرجوا روائعهم الخالدة إلا في سن متقدمة. وحسبي أن أذكر في هذا المقام ميشيل أنجلو، وفولتير، وجيته، ورامبرانت، وهيجو، وكانت، وفرانكلين، وفي مقدوري أن أضيف إلى هؤلاء أسماء مئات ومئات.

فاعلم إذن أن الحظ يطرق الباب أكثر من مرة، وأن الفرصة تسنح مرات ومرات، ومن هذه الفرص وقوع هذا الباب بين يديك، فإن ذلك حري أن يفتح لك الباب على مصراعيه لتدخل حياتك في عهد جديد من الصحة والشباب المتجددة والنشاط وخصوبة الإنتاج.

هل طرحت عنك هذه الحقائب الثلاث؟

هل طابت نفسك وصحت عزيمتك على السفر؟

إذن هيا!

آه! ولكني نسيت! نسيت شيئًا هامًا: فعليك أن تتخلص أيضًا من بضع حقائب أخرى صغيرة ستثقل عليك وتعثر خطاك، وهي كلمات أخرى مأثورة من قبيل:

"اعرف كيف تشيخ، وكيف تحيا حياة الشيوخ"

"عش بما يوافق سنك"

وهكذا دواليك إلى آخر تلك النغمة المبتذلة، فلا لزوم يا صديقي لأن تعرف كيف تشيخ، ذلك بأنك سوف لا تشيخ! وأما فن المعيشة بما يوافق العمر فهراء ستسخر أنت منه حينما توقن أن عدد سنوات العمر ليس ذا بال، وإنما المعول كله على النضرة والنشاط والحيوية.

الكتاب الأول

صحتك!

انسوا أعماركم:

يجب أن تنسى عمرك، فالعمر مسألة ليست لها في الحقيقة أدنى أهمية. وإنما المهم كل الأهمية هو إجابتك على الأسئلة الثلاثة الآتية:

١– هل أنت حي، أعني ممتلئ بالحياة؟

٢– أتحب أن تظل ممتلئًا بالحياة طول حياتك؟

٣– أتريد أن تقنع بالبقاء على قيد الحياة، أو تتمسك بأن تكون دافقًا بالحياة؟

ضع هذا الكتاب بضع لحظات، وقل لنفسك في بطء وصوت مرتفع:

– أستطيع أنا الشخص الجالس هنا الآن في هذا المقعد أن أعيش بكل سهولة مائة عام.

وأصغِ لكل كلمة من هذه الكلمات إصغاء تامًا، ثم احفظها، وكرر هذه العملية من جديد.

إن هذه الفكرة جديدة عليك، وهي فضلاً عن هذا تقود تفكيرك في اتجاه جديد، فيلزم لذلك أن تترك لها الفرصة كي تتغلغل في ذهنك ووجدانك، لأنه ينبغي أن تقتنع اقتناعًا تامًا بإمكان معيشتك مائة سنة.

واحسب في أي سنة تحتفل بعيد ميلادك المئوي، ثم تخيل كيف تكون الدنيا يومئذ، وأي أحداث شائقة أو غير متوقعة ستحدث في غضون تلك المدة، ثم حدث نفسك قائلاً في اقتناع ويقين:

– سأشهد ذلك كله، وسأكون في تمام العافية في سنة..

وأرجو أن تتقبل بالبشر هدية تلك السنوات، فهي منذ الآن ملك يمينك. ولا يذهبن بك الظن أنها خيال، أو حلم ذهبي من أحلام اليقظة، فإن هي في الواقع إلا حقيقة علمية مؤكدة، لأن العلم قد أطال مدة عمر الإنسان، وأنت إنسان، وأطالها أكثر مما يصل إليه مطمعك. فاهنأ بذلك أيها الصديق، وثق أنك تستطيع أن تعمر مائة سنة. ومهما يكن من أمر عمرك الآن، فأنت إذن ولا محالة شباب.

ماذا عسى أن يكون عمرك؟

خمس وأربعون سنة؟ أظنك كنت تذكر تلك السنين في حسرة على ما فات، وتقول مضى أكثر العمر وأطيبه. ولكن لا وجه لمثل هذا القول منذ اليوم. ولا يحق لك أن تذكر عمرك إلا في فرحة اليافع، فتقول:

– لم أبلغ إلا الخامسة والأربعين! وما خمسة وأربعون؟ بقي أكثر العمر وأطيبه، حيث نجني ثمرات الجهود ونستمتع بخصوبة النضوج وروعته.

فإذا ما قلت ذلك، شعرت فعلاً بالصبا يدب دبيبه في عروقك وأوصالك.

ولِمَ لا؟ إن الحقيقة العلمية المقررة أن كل كائن حي يستطيع أن يعمر

من سبعة أضعاف إلى أربعة عشر ضعفًا للمدة التي قطعها من ميلاده حتى تمام البلوغ.

والآن، متى يتم بلوغ الإنسان أشده؟

في سن العشرين. فيجب إذن أن يعمر مائة وأربعين سنة على أقل تقدير. وهذا العالم الروسي المعاصر بوجومولتس يقول في صراحة ويقين:

– إن الرجل الذي بلغ الستين أو السبعين لا يزال شابًا، لأنه لم يسلخ من عمره الطبيعي إلا مقدار النصف. أما الشيخوخة فيمكن علاجها وشفاؤها كأي مرض من الأمراض. ذلك أن ما تعودنا أن نعتبره شيخوخة طبيعية، هو في واقع الأمر ظاهرة شاذة سابقة لأوانها.

ليس هذا فحسب: فإن من العلماء من أثبتوا بوجه قاطع أن الحياة البشرية يمكن أن تمد إلى غير نهاية. فهذا هو الأستاذ الروسي كوليابكو قد انتزع قلب جندي مقتول من داخل صدره، وأعاده إلى النبض بعد أن ظل ساكنًا أربعًا وعشرين ساعة. وهذا هو الدكتور بريوخولنكو قد رد الحياة إلى جثة كلب ميت بأن أعاد الدورة الدموية إلى الحركة بمؤثر صناعي.

وذلك يدل على أن المادة التي جُبل منها جسدنا مادة خالدة بفطرتها غير قابلة للموت.

وقد دلل على هذه الحقيقة علماء كثيرون وأفذاذ، أهمهم الدكتور ألكسيس كاريل الذي نجح في تحقيق التجربة الآتية: فقد انتزع قطعة من خلايا نسيج قلب دجاجة، ثم وضعه في وسط غذائي نموذجي، فثبت له أن

تلك القطعة ظلت حية إلى ما لا نهاية، ما دامت المواد المكونة لذلك الوسط الغذائي كافية واقية منقاة من الشوائب باستمرار.

واعتمادًا على هذا المبدأ قامت دعوتنا إلى الاستمتاع بالحياة، وأهبنا بك أن تكون شابًا وأن تعيش طويلاً.

وكأني ألمح على وجهك سيما الاعتراض. فأنت لا تنكر طرافة هذه التجربة وأهميتها، ولكنك تتساءل: كيف يمكن للإنسان أن يعمر طويلاً من دون أن يهرم؟ فمنذ أقدم عصور التاريخ والبشر معنيون بالبحث عن إكسير الشباب، ولكن جهودهم في هذا السبيل ذهبت هباء وا أسفاه.

ولكن مهلاً حتى نرى آثار هذا البحث. والإنسان كما قرر بعض العلماء، عمره عمر غدده. وقد اعتقد العالم الفرنسي شارل إدوارد بروان سيكار أنه قد وقع على سر الشباب في خلاصة خصي الحيوانات، وصار يحقنها في عروق طلاب الصبا من الشيوخ.

أما العالم النمساوي شتايناخ فاعتقد أن القناة المنوية كافية لزيادة الخصوبة الجنسية لدى الشيوخ، فتنسيهم تلك الخصوبة الجنسية وذلك الفيضان المنوي أعمارهم. وما إن ظهر فورنوف، حتى ذاع اسمه لما كان يزرعه في أعضاء الشيوخ من غدد القرود الجنسية، سواء كان الشيوخ رجالاً أو نساء!

وقال علماء آخرون في مقدمتهم ألبكتري ميتشنيكوف، إن عمر الإنسان هو عمر جهازه الهضمي. فالشيخوخة المبكرة سببها وجود

بكتـيريات أو فطـريات متعفنـة نتيجـة تحلـل المـواد الغذائيـة في الأمعـاء. وإكسير الشباب عند هذا العالم هو تجنيد فطريات نافعة للقضاء على الفطريات الضارة بالقنوات الهضمية، وأكبر مورد لهذه الفطريات النافعة هو اللبن الرائب أو الزبادي.

أما الأستاذ وليم أوسلر الطبيب الإنجليزي المشهور فينادي بأن عمر الإنسان هو عمر شرايينه، في حين يقرر بوجومولتس أن عمر الإنسان هو عمر أنسجته الرابطة بين الأعضاء والعضلات. وقد فشت لهذا العالم الروسي شهرة عالمية بسبب المصل الذي حضره وأعلن أن الحقن المنتظم به —مع العناية الدقيقة— يمكن الإنسان من بلوغ سن الأربعين بعد المائة في صحة جيدة ونشاط منتج.

وهذا هو الطبيب الفرنسي الدكتور سان بيير يؤكد في كتابه المسمى "إطالة العمر" أن عمر الإنسان عمر دمه. وعيادة هذا الطبيب في باريس هي كعبة القاصدين في الوقت الحاضر وملتقى طلاب إكسير الشباب. ويقوم الدكتور سان بيير بحقن مرضاه المسنين بمصل مستمد من دم بشري طازج وشاب بطبيعة الحال.

أما أنا فأعتقد أن موضع الإشكال، ليس بوجه قاطع في الغدد وحدها، ولا في الجهاز الهضمي وحده، ولا في الشرايين وحدها، ولا في النسيج الرابط والدم وحدهما، بل ولا في أي جزء أيًا كان من أجزاء الجسم الإنساني، وإنما في مجموع الجسم كله.

وفي اعتقادي أن عمر الإنسان هو عمر مظهره الجسماني وطاقته التي

يشعر بها دافقة أو راكدة، وطريقة تفكيره، وآماله، وأفعاله. واعتقادي أن مظهر الإنسان وإحساسه وطريقة تفكيره وآماله وأفعاله تتوقف على ثلاثة عوامل:

١- التغذية الجيدة.

٢- الجسم القوي المتنبه.

٣- التفكير المتوثب المنطلق المغامر.

أي أنني أعتقد باختصار أن عمر الإنسان هو عمر نظامه الغذائي. ويزداد اقتناع العلماء يوم بعد يوم بهذه النظرية. فهذا هو الدكتور شيرمان يعلن في قاعة المجمع الطبي بنيويورك أن نخبة مختارة اختيارًا حسنًا من المواد الغذائية يمكن أن تطيل العمر بمقدار كبير، وأن الإنسان الذي يتغذى تغذية صحيحة علميًا يستطيع حتى نهاية عمره أن يكون جم النشاط والنفع.

وما معنى التغذية الطيبة؟

إنها قبل كل شيء تغذية كافية تكفل لخلايا الجسم المختلفة لا كمية المواد الغذائية الكافية حاجتها فحسب، بل وجود نوع هذه المواد الغذائية أيضًا. فالكيف مهم أهمية الكم في ألوان الغذاء.

ويجب أيضًا أن تكون ألوان الغذاء متوازنة، بحيث تمد الخلايا بجميع العناصر الحيوية وبنسب متعادلة. وذلك أمر قد أجمع عليه العلماء كافة. فإن زيادة التغذية عن الحد الواجب تمد الجسم بطاقة حرارية فائضة تساعد على تكوين الشحم وتؤدي إلى ترهل الجسم والتبكير بالشيخوخة.

وأزيد هذه المسألة وضوحًا، فإنها مسألة غاية في الأهمية وأضرب للجسم الإنساني مثلاً بالسيارة. والجسم كله مكون من بروتينات، سواء في ذلك الأجزاء الداخلية والخارجية، حتى الشعر والأظافر والأسنان والعينان، فكلها تحتوي على البروتينات وتقوم صيانتها وتجدد بنائها على البروتينات. أما الشحم والمواد الكربونية المائية فبمثابة الزيت والبنزين لذلك الجسم، فهي مواد تحترق لتولد الطاقة الحيوية. أما الفيتامينات والأملاح المعدنية فهي الشموع اللازمة لإشعال شرارة الاحتراق، فلا غنى عنها كي تعمل تلك المواد المحترقة وكي يتمثلها الجسم في دورته الدموية.

فجسمك، أيها القارئ الصديق، عبارة عن محرك "موتور" قوي قوة رائعة، ورائع في قدرته على حفظ ذاته وتجديد نشاطه وإعادة بناء ما يتصدع من أجزائه من تلقاء نفسه. فإن أنت عنيت به أقل عناية واجبة دامت خدمته دون خلل أو توقف. فما لم يصب جهاز جوهري من أجهزته بعطب فاحش، فهو قمين أن يُشفى من المرض ويجدد نشاطه وقوته بصرف النظر عن عمره الحسابي، ولكن يجب ألا تهمل شأنه وألا تثقل عليه فترهقه، بل ينبغي أن تغذيه وترعاه بعناية معقولة. فإنه إذا اختل صمام من صمامات سيارتك وجب عليك أن تحيل جميع أجهزة السيارة إلى ميكانيكي حاذق ذكي كي يفحصها فحصًا دقيقًا، كي يكشف عن مواطن الضعف الأخرى التي قد تكون خفية، فيتلافاها قبل أن تستفحل. بل من الواجب أيضًا، وإن كانت السيارة خالية من العطب، أن تعرضها على ذلك الميكانيكي بين الحين والحين، فإنه يعرف تاريخ محركها، ومن السهل

عليه أن يدرك حاجاته وخصائصه. والمستشفيات الكاملة الاستعداد إن هي إلا ورش ميكانيكية بشرية. ففي هذه المستشفيات من الأجهزة والاستعدادات ما لا يتيسر لأي طبيب وحده.

وتجتهد هذه المؤسسات الحديثة، من قبيل مستشفى الأخوة مايو، في تناول الجسم البشري باعتباره وحدة متكاملة لا أعضاء متفرقة لكل منها أخصائي يجهل كل شيء عدا العضو الذي تخصص فيه، ولا يعنيه سواه من الأعضاء.

وقد تسنى لهذه المؤسسات أن تسقط القلاع القديمة حصنًا من أثر حصين. وما تلك القلاع والحصون إلا أمراض الشيخوخة والتهاباتها، فهذا مرض السكر يتراجع أمام الأنسولين والنظام الغذائي. وهذه أمراض القلب وتصلب الشرايين وضغط الدم تتراجع أمام هجمات العلم الصادقة.

وفي اعتقادي أن الإنسانية قد بدأت عهدًا صحيًا جديدًا، عهدًا يستطيع فيه كل إنسان أن يكون شابًا، وأن يعيش طويلاً.

النظام الغذائي الأمثل

العمر ظاهرة عضوية ونفسانية، فليست له إذن أي صلة بالتقويم المثبت في الحائط، أو بتاريخ الميلاد. وقد لاحظنا، ونحن نفحص الرجال والنساء الذين جاوزوا المائة سنة في مستشفياتنا الحديثة، أنهم يشتركون جميعًا في خصائص أربع:

١– يتمتعون بعصارة معدية قوية.

٢– وبنبض بطيء منتظم.

٣– وبطرد جيد يتخلصون به من النفايات.

٤– وبروح معنوية عالية، أو ما يسمى بالمزاج المرح السعيد.

واسمح لي، أيها القارئ الصديق، أن أقدم إليك شخصية من أسعد من عرفت، وقد التقيت بها للمرة الأولى منذ سبع سنوات. وكانت قد عملت من قبل مع والاس بيري وسونيا هيني وشارلس لوتون ودون أميش وبتي ديفز وجيمس ستيوارت وعشرة غيرهم من ألمع نجوم الستار الفضي، ولكني كنت أجهل ذلك حين عرفتها أول مرة. وكان مبلغ علمي عنها أنها امرأة من سبعمائة أو ثمانمائة رجل وامرأة كانوا محتشدين في إحدى قاعات لوس أنجلوس لحضور إحدى محاضراتي.

ومع أن نظري وقع عليها تلك الليلة للمرة الأولى، إلا إنني عرفت فيها على الفور عضوًا من أعضاء أسرتي. فقد كان ذلك يبدو واضحًا من

مسلكها وجلستها، فهي تجلس منتصبة رافعة الرأس، وقد صففت شعرها الذي يحاكي بياض الثلج تصفيفًا جميلاً. أما وجهها فكان يطفح بشرًا ونشاطًا ورقة، وينبئ بسحره ودماثته عن توافق داخلي واتزان روحي.

كذلك أبصرتها –حين لمحتها وأنا أحاضر– بين الجالسات والجالسين، فاسترعت انتباهي. فلما انتهيت من محاضراتي رأيتها بين الجمع المحتشد حول المنصة، فشددت على يدها، وعندئذ خطر لي أنها ولا شك ممثلة.

وقد كلمتني، وفي عينيها اللامعتين بريق العبث والمكر كأنها طفل خبيث، ولكن صوتها كان واضحًا حسن النغم:

– خبرني يا دكتور، كيف يمكن أن أتخلص من هذا البروز السخيف؟

ووضعت يدها بحركة خفيفة جدًا فوق بطنها الذي لم يكن بارزًا في الواقع إلا قليلاً. فضجت القاعة بطبيعة الحال بالضحك، لأن السيدة آدلين دي والت رينولدس كانت عندئذ في العام الثاني بعد الثمانين من عمرها الجليل!

وقد روت لي بعد ذلك أنها فرغت في العام الخامس والستين من عمرها من تربية شرذمة من الأحفاد، هم أبناء أبنائها الأربعة. وفي تلك السن التي يفكر فيها غيرها في التقاعد خطر لها فجأة أن تستأنف الدراسة، وحصلت فعلاً على شهادة الليسانس من جامعة كاليفورنيا في سن التاسعة والستين، وبعد ذلك اكتشفتها هوليوود، فعرف العالم منذ ذلك الحين الكوكب الجديد "الجدة رينولدس". ولما التقينا –وهي في الثانية

والثمانين من عمرها—كان قد مضى على ارتفاعها إلى مصاف النجوم ثلاث عشرة سنة. وقد حدثتني في تلك الليلة أنها لا ترى ما يدعوها للاعتقاد بقرب ختام حياتها الفنية، إذا ما استطاعت أن تتخلص من هذا البروز الشحمي البائخ!

ولم يكن ذلك أمرًا عسيرًا، لأنها كانت تمارس منذ شبابها أنواعًا من الرياضة بصفة منتظمة، كما كانت تمارس أيضًا تمرينات التربية البدنية، والاسترخاء، فجعل ذلك كله من جسدها آلة جيدة تحسن الاستجابة لكل نداء. وكذلك كانت القواعد التي تقوم عليها تغذيتها سليمة. واكتفيت بأن نصحتها بتعديلات طفيفة في نظام الأكل، بحيث يحتوي على مزيد من البروتينات وخميرة البيرة، كما أوصيتها بممارسة التمرين الوحيد الذي أعتبره لا غنى عنه، وهو تمرين رفع المعدة، واقتناء اللوحين المقوسين. ولي عودة إلى هذا التمرين وهذين اللوحين في موضع آخر حيث أفيهما حقهما بالتفصيل.

وانقضت ستة أشهر، عدت بعدها لإلقاء محاضرة أخرى في لوس أنجلوس. ورأيت "الجدة رينولدس" بين الحاضرين ولما انتهت المحاضرة أقبلت نحوي، وهي أشد انتصابًا وأرفع رأسًا، وعيناها تفيضان بالحيوية والحبور. وأنبأتني أنها ابتدأت العمل في فيلم جديد تعتبر دورها فيه خير دور قامت به.

ولم يخطر لي ولا لها أن نجري ذكر ذلك البروز البائخ على لساننا، فإنني لم أكن أعمى، وكنت ليلتئذ أرى بطنها مسطحًا مثل بطني ضامرًا بغير مشد.

وقد دار الفلك دورة أخرى، تطورت الحضارة، فتطورت معها "الجدة

رينولدس"، وصارت كوكبًا من كواكب التليفزيون، حيث تسرد على أسماع الأطفال بعضًا من أجمل الأساطير.

فما هو سر هذه المعمرة الذي تدين له بصحتها وسعادتها؟

أكبر الظن أنها هي نفسها لن تحير على هذا السؤال جوابًا، وقصاراها أن تقول لك أنها رزقت قوة التكوين، ومتانة البنيان، وحب الحياة، فهي تجتهد دومًا في الإفادة من كل يوم أقصى فائدة، وفي الاستمتاع به أقصى إمتاع. فهي إذن تجعل سر حياتها الطويلة السعيدة، ذلك أنها لم تحاول التحليل والتعديل.

أما أنا ففي مقدوري أن أميط لك اللثام عن هذا السر. ليس هذا السر سوى أنها كانت تسير على الدوام –دون أن تدري– على المبادئ الأساسية التي يتضمنها برنامج "كن شابًا وعش طويلاً".

وقد اكتشفت منذ عدة سنوات أن أصدقائي وتلاميذي –وهم رجال ونساء لا يزالون في طور الشباب وهم في سن السبعين والثمانين والتسعين– يشاركونني جانبًا كبيرًا من معتقداتي ومبادئي. ولكن هناك فرقًا واضحًا بيني وبينهم ففي حين جاءت مبادئي ومعتقداتي نتيجة منطقية لدراسات طويلة وأبحاث وتجارب، لم تكن تلك المعتقدات والمبادئ لديهم إلا وحي الفطرة السديدة، فلا وعي ولا قصد ولا اقتناع وإنما هو من وحي الطبع دون الانطباع. وقد ألفوا منذ نعومة أظفارهم اتباع نظام غذائي متزن يحفظ على أبدانهم سلامتها ونشاطها، وعلى أذهانهم قوتها. وقد اتضح لي أنهم اهتدوا بفطرتهم إلى تلك القاعدة الذهبية التي تقول أنه خير للمرء ألا

يصيب من الطعام إلا أقله، من أن يتخم به. كما اهتدوا أيضًا إلى ذلك السر العجيب الذي يكمن في تمام الاسترخاء وبسط الأعضاء عند النوم.

ولا ريب عندي في إطراد هذه المزايا عند المعمرين، وقد زودتني التجربة بدليل فذ على صحة هذا الرأي، حين عرفت صديقًا من أكبر أصدقائي، ناهز اليوم العام الثالث بعد المائة من عمره هو "حيرام جال" من المحاربين القدماء الذين شهدوا الحرب الأهلية على عهد لنكولن، وقد عرفته منذ أكثر من عشر سنوات، مرتديًا كسوته العسكرية الرسمية التي تلبس في التشريفة والاستعراض، وقد ملأت صدره الأوسمة والنياشين، ووقف منتصب القامة في نهاية الصف الذي انتظم لمصافحتي في حفلة الاستقبال عقب محاضرة ألقيتها في ولاية واشنطون. وكانت عيناه الزرقاوان تتألقان، وكانت بشرته وردية اللون. وقد قال لي وهو يشد على يدي بقوة:

– لقد حرصت على مصافحتك، وإن كنت في الواقع بغير حاجة إلى الحضور لسماعك، فإنني قد فعلت منذ حداثتي كل ما توصي به أنت الناس.

ولكن هذا لم يمنعه من متابعة دروسي ومقالاتي وكتبي، متفهمًا كل سطر بعناية ودقة. وفي اعتقادي أنه –برغم سنه المتقدمة– يعتبر من أكثر الناس نشاطًا.

وإنني ضامن لك، أيها القارئ الصديق، إذا أنت اتبعت برنامجي أن تجني من ثمراته ما جنته الجدة رينولدس والمحارب القديم حيرام جال. بل إنني أعتقد أنك ستكون أحسن منهما حظًا، لأنهما لم يهتديا إلا بوحي فطرتهما

الخارقة. أما أنت فستجد تحت يدك ما هو خير من الغريزة العمياء، ألا وهو المحصول العلمي الكبير المتزايد على الدوام من مكتشفات الطب وعلم التغذية، فليس ذلك العلم إلا فرعًا مستحدثًا من فروع الطب، وسيتسنى لك بفضله، كائنة ما كانت درجة تكوينك من الضعف، لا أن تعمر مثل هذه السيدة وهذا الرجل فحسب، بل وتربو على ذلك أيضًا وتزيد.

وإني منذرك منذ الآن بهذه الحقيقة الكبرى:

"إن طريقة ونظام تغذيتك فيما بين سن الأربعين والستين هو الذي يحدد لك مظهرك وحالتك الجسدية والمعنوية والذهنية فيما بين سن السبعين والثمانين".

فانزع من ذهنك إذن تلك الخرافة العتيقة البالية التي توهم الناس أن الهرم شر لا مفر منه، ووطن النفس على حياة لا تعرف حدود الأعمار ولا تغيرات الأطوار، فذلك هو الذي ييسر لك أن "تكون شابًا وتعيش طويلاً".

وثق ثقة كاملة أنه في مقدورك أن تعيد بناء صحتك في أي عمر، وذلك بالعناية بتناول غذاء وفير حسن التكوين في آن واحد، فبهذه التغذية يتسنى للجسم بجميع أجهزته أن يبلغ سن المائة، وأن يتجاوزها أيضًا، دون أن يبلى منه أي جزء حيوي من أجزائه.

وثق أيضًا ثقة كاملة أنه لا سبب هناك على الإطلاق يحول دون

بلوغك أنت بالذات سن السبعين أو الثمانين وأنت في خير حال، مبرأ من العجز والعلل المزمنة، كأنك لا تزال في سن الثلاثين.

وخير ما تصنعه هو أن تحسن تقدير طعامك، لمعرفة مقدار ما يحيوه من العناصر الغذائية اللازمة، ومن الوحدات الحرارية التي تزود بنيانك بالطاقة والقوة.

وقد دلت البحوث التي نشرت أخيرًا في الولايات المتحدة، على أن ثلاثة أرباع سكانها الذي جاوزوا الخمسين من عمرهم يعانون نقصًا من ستة إلى ثمانية أنواع من عناصر التغذية.

واعتقادي الخاص القائم على ملاحظاتي الشخصية للآلاف من الأغنياء والفقراء الذين يفدون لاستشارتي، أنه يندر خلو فرد واحد منهم وهو في أوسط عمره من بضعة أعراض تدل على سوء التغذية.

ويرجع ذلك إلى جملة عوامل، فإن الشهية للطعام تقل بتقدم السن، ويقل الاهتمام بأعداد الألوان المغذية. وربما كان ذلك لأن الشخص يتناول طعامه وحده، فإن الوحدة لا تشجع على الأكل، وربما أيضًا أهمل الشخص حسن المضغ إهمالاً منه أو مرغمًا بعلة في أسنانه، وربما أيضًا كان يرى منذ صغره في الأكل سخرة ثقيلة على النفس يشتهي الفراغ منها بأسرع وقت، غير ملق بالاً إلى الطاقة الغذائية التي تتوقف عليها حياته.

ومما لا شك فيه أن الغذاء لا يكون غذاء إلا بقصد أن يستوعبه الجسم ويمتلئه ويفيد منه، فقد وجب إذن أن نحسن تقدير طعامنا حق قدره.

وأعتقد من جهتي اعتقادًا جازمًا بمزية الغذاء المنوع، أعني المكون من كل الطيبات، ناضجة أو نيئة، ولكنني أحذر من الإفراط في إنضاج أي لون من ألوان الطعام. أؤمن أيضًا بتشهية الألوان بالتوابل والأفاويه كما حسن أصدقاؤنا الفرنسيون أن يصنعوا. وأتمنى ذلك اليوم الذي أرى فيه الناس كافة لا يعدون السلطة الطازجة لونًا مهمًا من ألوان كل وجبة فحسب، بل يعدونها اللون الأول والأهم، الذي يجب أن يبدأ به الطعام، قبل أن تخمد الشهوة إليه. وأما الفاكهة فإني إياها خير مختتم، إن ناضجة وإن نيئة أو ممزوجة بشهد على الطريقة العصرية.

واعلم، أيها القارئ الصديق، أن كل لقمة تلقمها قد يكون فيها خيرك وقد يكون فيها ضررك. فاحرص على النفع وتجنب منافذ الضرر، واعلم أن سر الشباب الدائم وتجنب الهرم فيما بعد الأربعين إنما هو –أولاً قبل كل شيء– في عرفانك كيف تأكل بطريقة حكيمة مفيدة، فلا تحب إلا تلك الألوان والمواد الغذائية التي توافقك صحيًا.

فموافقة الطعام للصحة سر يسهل استنباطه والاهتداء إليه، لأنك ستعرف وأنت في صحبتي القيمة الدقيقة لكل عنصر من عناصر الغذاء، ولكل واحد من الفيتامينات والأملاح المعدنية، وسترى في الصفحات التالية أنه في وسعك أن تغدو كيماويًا حاذقًا متصرفًا، فلا تلقي بيدك إلى التهلكة.

صانعات العجائب

وأول ما أوصيك به، أيها القارئ الصديق، أن تستعمل منذ الآن، وفي كل يوم، وباستمرار ما أشرقت عليك الشمس وأنت حي، العناصر الخمسة التي تستحق أن يطلق عليها اسم "صانعات الأعاجيب"، وهي: الخميرة البيرة المسحوق، سواء في ذلك النوع العادي أو الفطر، واللبن الزبادي، وحب القمح (البليلة) والعسل الأسود، وإذا لم يتوفر لديك العسل الأسود فالسكر الخام الذي لم يكرر.

إن أي عنصر من هذه العناصر الخمسة، إذا تناولته بمقدار مضبوط كل يوم، حري أن يضيف إلى مدة حياتك خمسة أعوام حافلة بالقوة والشباب.

خميرة البيرة:

وقد أثبت التحليل أن خميرة البيرة تحتوي على سبعة عشر نوعًا من أنواع الفيتامينات، ويدخل في نطاقها المجموعة الكاملة لفيتامينات (ب)، فضلاً عن ستة عشر نوعًا آخر علاوة على أربعة عشر نوعًا من الأملاح المعدنية الأساسية.

ومقدار البروتينات في خميرة البيرة ٤٦%. ومع هذا فمضمونها من السكر والدهنيات يكاد يكون صفرًا.

ويمكن مزج مسحوق خميرة البيرة بالماء، أو باللبن، أو بعصير

الطماطم، أو الأناناس أو أي نوع من أنواع عصير الفواكه، وطريقة مزج مسحوق خميرة البيرة بالسائل أن يوضع نصف لتر من السائل أو العصير في زجاجة حجمها لتر، ثم تضاف أربع ملاعق كبيرة ملأى جدًا بمسحوق خميرة البيرة، ثم ترج الزجاجة جيدًا، وبعد ذلك تضاف بقية العصير وتوضع الزجاجة في الثلاجة لتبرد. ولا تنس أن ترج الزجاجة جيدًا كلما أردت أخذ شيء منها، لأن خميرة البيرة سريعة الرسوب.

أما من لا يحبون طعم خميرة البيرة، فنوصيهم بتناولها أقراصًا جاهزة، فطعمها أحسن.

اللبن المسحوق:

وهذا النوع من اللبن يعتبر "دوبل كريم" وهو غني بالبروتينات والجير والفيتامين (ب ٢) وبأنواع أخرى ذات أهمية غذائية عظيمة.

ولا يظن أحد أنني أشير بإحلال هذا المسحوق محل اللبن الطازج. وإنما كل الذي أوصي به هو استعماله قدر الإمكان لتقوية الألوان الغذائية الأخرى. فإذا أضفت مثلاً نصف فنجان من اللبن المسحوق الدسم إلى لتر من اللبن الطازج، حصلت في ذلك اللتر من اللبن على ضعف القيمة الغذائية المعتادة، فكأنك شربت لترين لا واحدًا.

ولا تنس أن تحتفظ باللبن المسحوق في علب محكمة جيدًا، لأنه سريع الامتصاص للرطوبة الجوية، وسريع الفساد لهذا السبب. أما إذا حافظت على جفافه، فإنه يحتفظ برائحته ونكهته سنوات وسنوات دون أن يفسد.

اللبن الزبادي:

من الثابت أن اللبن الزبادي أو الياغورت عظيم الفائدة في جميع الأجواء صيفًا وشتاءً، ويمكن زيادة محصوله الغذائي بإضافة مسحوق اللبن الدسم إليه، كما يصلح للتقديم مع الفواكه الطازجة أو المحفوظة، ممزوجًا بها أو غير ممزوج. وهو إذا أضيف إلى الشهد أو عصير الفواكه أو العسل الأسود كان جميل الطعم.

والواقع أن الزبادي عنصر غذائي لا غنى عنه لكل من يريد أن يكون شابًا ويعيش طويلاً. ففي بلغاريا حيث يقدم الزبادي مع كل وجبة من وجبات الطعام، ومع أن التغذية بالأصناف الأخرى أقل من المتوسط بكثير، إلا أن متوسط الأعمار في ذلك البلد أكبر منه في أي بلد آخر على وجه الأرض، وذلك بفضل الإكثار من تناول اللبن الزبادي. وقد اشتهر البلغاريون باحتفاظهم بقوتهم وحيويتهم ونشاطهم التناسلي وجميع مظاهر الشباب إلى سن متقدمة جدًا. فعدد الذين يتجاوزون المائة حسب إحصاء ما قبل الحرب الأخيرة ستة عشر في كل مليون. أما في الولايات المتحدة فلا تزيد تلك النسبة عن تسعة في المليون، وهؤلاء التسعة أقل حيوية ونضرة وشبابًا من نظرائهم البلغار.

والزبادي فضلاً عن هذا غذاء ممتاز للمرضى والناقهين، لأن ما فيه من البروتينات يعتبر مهضومًا بالفعل إلى حد كبير بفضل ما يحتويه من البكتيريا. كما أن ما به من الجير ذائب في الحامض اللبني الذي ينجم عن تحول اللبن إلى زبادي، ولهذا فجير الزبادي (الكالسيوم) سهل الامتصاص.

ومتى وصل الزبادي إلى الجهاز الهضمي ساعدت البكتيريا على تطهير الأمعاء، ولكن ينجم عنه بعض الغازات، بيد أن هذه الغازات يمكن القضاء عليها، ويعوض متاعبها أن الزبادي ينتج في الأمعاء بواسطة البكتيريا التي يحتويها كميات ذات قيمة كبيرة من الفيتامين (ب) سهلة الامتصاص، بحيث تتوزع على الجسم كله.

بليلة القمح:

من أحسن المصادر الطبيعية للفيتامين "E" وللحديد ولجميع الفيتامينات التي تتكون منها مجموعة فيتامين (ب)، وإن في نصف فنجان من بليلة القمح ما يساوي من حيث البروتينات أربع بيضات.

ويمكن طبخ البليلة في اللبن، أو مزجها بأنواع أخرى من الحبوب. وإذا كنت من السعداء الذين يملكون خلاطًا كهربائيًا ففي وسعك أن تصنع أشربة لذيذة جدًا بنصف لتر من عصير أي فاكهة مع نصف فنجان من حبات بليلة القمح وبضع حلقات من الموز.

العسل الأسود:

المولاس –أو العسل الأسود– أسود الحظ. ففضله منكور مع أنه يحتوي على جملة فيتامينات من مجموعة (ب)، وعلى الحديد والجير (الكالسيوم) وعلى جواهر أخرى معدنية. وهو نتاج صناعي لتكرير سكر القصب، ذلك القصب الذي يحتوي جميع الجواهر المعدنية وجميع الفيتامينات التي تساعد على مقاومة الحرارة.

ويمكن تناول العسل الأسود بالملعقة، أو مخلوطًا باللبن الطازج أو الزبادي، أو باستعماله بديلاً عن السكر في صنع الفطائر.

أما وقد فرغنا أيها القارئ الصديق، من الكلام عن "صانعات المعجزات" الخمس، فأحب أن أذكر لك بهذه المناسبة نوعًا من الشراب من أنفع ما يكون للصحة، وهو:

اللبن المقوى:

وفي وسعك أن تحضره بأن تمزج بواسطة الخلاط الكهربائي نصف لتر من اللبن الطازج وأربع ملاعق كبيرة من مسحوق خميرة البيرة، وفنجانًا من اللبن الدسم المسحوق وملعقة كبيرة من العسل الأسود، ومتى تم الخلط وصار الكل كالعجينة الرخوة، أضف نصف لتر آخر من اللبن الطازج ثم كرر المزج بالخلاط الكهربائي، فتحصل على مشروب لذيذ الطعم شديد الغنى بالجير (الكالسيوم) والحديد وجميع الفيتامينات التي تتكون منها مجموعة (ب). أما البروتينات التي فيه فتعادل ما يوجد من البروتينات في أربع ريشات كبيرة من لحم الضلوع البقري. وإني أشير بتناول اللبن المقوى ولا سيما بين الوجبات، أو قبل النوم.

الحوامض الأمينية:

ومما يجدر بالذكر في هذا المقام تلك المواد التي برزت قيمتها في المدة الأخيرة، وأعني بها الحوامض الأمينية، ولكن مما يدعو للأسف أن جميع هذه المواد ذات طعم غير مستطاب، فضلاً عن أنها فادحة الثمن جدًا، يضاف إلى ذلك أن أهم نوع من أنواعها سريع العطب جدًا، ويفسد عند

تحضير مركبات منه. أما إذا أضفنا إليها السكر لتلطيف طعمها بعض الشيء، فإننا نحصل على مركب لا تتعدى قيمته الغذائية ما يوجد في اللبن الدسم المسحوق. ولهذا لا أشير بالتمسك بالحوامض الأمينية، فإن فيما ذكرته آنفًا من الأنواع والعناصر ما يغني عنها.

ولا يسعني أن أنسى الإشارة إلى تناول أقراص الإنزيما لتسهيل الهضم إذا اقتضت الضرورة.

وأحب أن أضيف إلى ما تقدم العناية بالتزود بمقادير كبيرة قدر الإمكان من الفيتامينات الأربعة المساعدة وهي:

فيتامين "أ":

ويوجد بكثرة في الخضراوات والفواكه والكبد والبيرة واللبن. وهو عنصر لا غنى عنه لتحسين نشاط الجسم الإنساني. فإذا كنت مقلاً في تناول هذه الأصناف في سنوات عمرك الماضية، فلا عجب أن تفتر همة جهازك الهضمي وقدرة جسدك على تمثل وامتصاص ألوان الغذاء وعناصره، فمن الواجب في هذه الحالة أن تزود جسمك بكميات إضافية من الفيتامين (أ) فيعود إليك نشاطك الهضمي والحيوي.

ويلاحظ أن السلاطة الخضراء وما إليها من الخضراوات النيئة ذات الألياف لا تهضم هضمًا كاملاً، حتى عند الشباب. فإذا كنت محتاجًا لمزيد من الفيتامين (أ) بصفة عاجلة، ولا سيما إذا كنت تشكو من ضعف أو تلف في أسنانك، فتناول الفيتامين (أ) على صورة أقراص. والكمية المتوسطة الواجب تناولها يوميًا تقدر بحوالي خمس وعشرين ألف وحدة.

فيتامين "ث":

وهو لا يقل أهمية عن الفيتامين (أ) وله دور هام جدًا في حفظ خصائص الشباب. ومن أهم تأثيراته في الجسم الإنساني صيانته لمرونة الأنسجة الرابطة بين العضلات والأعضاء وقوتها، فالافتقار إلى فيتامين (ث) يؤدي إلى مرض الإسقربوط (أو فساد الدم) وضعف الشيخوخة معًا.

وأعراض الإسقربوط واضحة متميزة، فالمصاب به يجف جلده ويتجعد ويفقد مرونته كما تنقص صلابة عظامه ويطرأ التلف على أسنانه وعلى لثته وأوعيته الدموية ومفاصله، وهي كلها أعراض تشبه ضعف الشيخوخة إلى حد كبير. ولذلك يقول العلامة بوجومولتس أن المحافظة على الأنسجة الرابطة ومرونتها عن طريق الفيتامين (ث) تؤخر ظهور الشيخوخة تأخرًا كبيرًا.

ومن الممكن زيادة مقادير فيتامين (ث) بزيادة السن، وإن كانت الحاجة الماسة إليه مع التقدم في السن يقابلها شيء من عجز الأمعاء والأوعية الدموية عن تمثله، ولذلك يحسن أن يحرص من يريد الاحتفاظ بشبابه على تناول مائة مليجرام من فيتامين (ث) مع كل وجبة من وجبات الطعام. ويمكن الحصول على هذه الكمية من أسهل السبل على صورة ثلاثة أقداح من عصير البرتقال. وإذا لم يتيسر ففي الإمكان امتصاص قرص مقداره مائة مليجرام مع كل وجبة، فأقراص الفيتامين (ث) متوفرة ورخيصة.

فيتامين "د":

وهو لا يقل أهمية عن سابقيه ولكنه لا يوجد مثلهما بكمية كافية في مواد طعامنا، كما أنه يندر في من تجاوزوا سن المراهقة من يتعرضون مدة كافية لشمس الصيف كي يتخلل فيتامين (د) جلدهم وتمتصه أجسامهم. يضاف إلى ذلك أن الزيوت الطبيعية التي يفرزها الجلد، والتي تلزم لتكوين الفيتامين (د)، يغلب أن يزيلها إفراطنا في الاغتسال بالماء والصابون.

ولذلك أنصحك إذا لم يتيسر لك تمضية ساعة على الأقل كل يوم معرضًا للشمس تعرضًا مباشرًا، أن تتزود بألف وحدة من فيتامين (د) يوميًا تزودًا صناعيًا على صورة كبسولة من زيت كبد الحوت.

فيتامين "F":

وأهم موارد الطبيعية بليلة القمح. ويعتبر هذا الفيتامين في الوقت الحاضر عاملاً هامًا في مكافحة ضيق التنفس والسكر وأمراض القلب. ولعله نافع أيضًا في مقاومة السرطان ولذلك أشير بالتزود من هذا الفيتامين تزودًا إضافيًا بتناول قرص مقداره ثلاثون مليجرامًا كل يوم.

استجمع عزيمتك

كثيرًا ما يتمرد تلاميذي فيصيحون متبرمين:

– لماذا ينبغي أن نحرص دومًا على تصحيح نظامنا الغذائي؟ لقد كان أجدادنا يجهلون كل شيء عن جميع أنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية وما إليها، وكانوا يأكلون دون أن يفكروا طرفة عين في نظام غذائي متوازن وغني بالعناصر المختلفة، ولكن ذلك لم يحل دون استمتاعهم بصحة رائعة وعافية يحسدون عليها. فلماذا إذن نعني أنفسنا على الدوام بأكل معين حسب مذهبك العصري الحديث، وعلى كره منا؟

وجواب هذا كله سهل يسير، فنحن ينبغي أن نأكل حسب المبادئ العصرية الحديثة، لأننا –بكل بساطة– نعيش في العصر الحديث.

لقد كان أجدادنا الأولون يتمتعون بصحة رائعة، مع أنهم فيما يبدو كانوا يأكلون طعامًا لا يدققون في اختيار ألوانه، وإنما هو ما يتفق لهم اعتباطًا، وذلك في الواقع وهم. فالحبوب والفواكه والخضراوات –في عصرهم– كانت تنبتها تربة خصبة غنية غنى طبيعيًا لا عن طريق التسميد الصناعي، وكان يبلغ عمق تلك التربة في بعض الأحيان عشرة أقدام. فكانت المواد الغذائية تحتوي من الفيتامينات والأملاح المعدنية على أربعة أو خمسة أضعاف ما تتضمنه أغذيتنا العصرية من الفيتامينات والأملاح المعدنية. وأما نسبة البروتينات في محصولات زمانهم فهي أكبر من ذلك

وأغنى. وكذلك القيمة الغذائية في لحوم زمانهم وبيضه ولبنه أعلى بكثير جدًا من القيمة الغذائية التي في لحوم زماننا وبيضه. ومرجع ذلك إلى سبب بسيط، هو أن مواشيهم ودجاجهم كانت تأكل طعامًا أغنى بكثير من طعام مواشينا ودجاجنا.

يضاف إلى ذلك أن أجدادنا الأولين كانوا يمضون كل يوم بضع ساعات في الهواء الطلق وتحت أشعة الشمس، فيتيح ذلك لأجسامهم اختزان كميات قيمة من الفيتامين. أجل، كانوا يجهلون أن أشعة الشمس تنتج فيتامين (د) عن طريق زيوت الجلد الطبيعية، ولكن جهلهم هذه الحقيقة لم يكن يحول بأي حال من الأحوال دون انتفاعهم بها أكثر ممن يعرفونها ولا يمارسونها. وكذلك كانت قلة عنايتهم بالنظافة المترفة تجعلهم لا يفرطون في استعمال الصابون، فكان ذلك لا يحرمهم من إفراز الجلد الزيتي.

وليس معنى هذا طبعًا أنني أحارب الاغتسال بالصابون، بل إني أدعو إليه، ولكني حريص في الوقت نفسه على ضرورة تعويض فيتامين (د) الطبيعي الذي نفقده بالنظافة العصرية المترفة، ويكون ذلك التعويض عن طريق التغذية.

ومزية أخرى لأجدادنا الأولين، أنهم كانوا لا يعرفون نخل الدقيق لتخليصه من النخالة. كما كانوا يجهلون تكرير السكر، ومركبات الكولا والحلوى السكرية والشيكولاتة والفطائر الدسمة المعقدة التركيب التي تحدث تلبكًا في الجهاز الهضمي وتعجل بالشيخوخة.

فإن أمكنك الحصول على ما كان يحصل عليه أجدادنا من خضراوات وفاكهة كانت تنبتها تربتهم الخصيبة، وإذا أنت استطعت العيش كما كانوا يعيشون في الهواء الطلق تحت أشعة الشمس، ففي إمكانك أن تكون شابًا يعيش طويلاً بغير حاجة إلى تعنية نفسك باتباع نظام غذائي محكم.

ولكن لما كان ذلك كله —وا أسفاه— حلمًا مستحيل الوقوع، فليس أمامنا إلا أن ندقق في اختيار عناصر غذائنا، وأن نقويها مستعينين "بصانعات المعجزات الخمس" وهي ولله الحمد في متناول جميع الجيوب، وأن نضيف إلى ذلك الغذاء طائفة من الفيتامينات مستحضرة صناعيًا على صورة أقراص أو كبسولات.

وأوصي باستخدام الدقيق الأسمر غير المنخول في صناعة الخبز وصناعة الفطائر على السواء. فإن الدقيق الأبيض أو المنخول الذي يسمونه الدقيق الفاخر دقيق نزعت منه خصائصه الحيوية. وأتمنى أيضًا أن أرى قريبًا جميع الناس وقد استبدلوا العسل الأسود أو الشهد الأبيض بالسكر المكرر، فلا يستخدمون السكر المكرر الذي ذهبت عناصره الحيوية الطبيعية بالتكرير، كما أتمنى ذلك اليوم الذي يتجنب فيه جميع الناس شرب مركبات الكولا، فإنها عدو من أعداء إطالة العمر.

ومن آمالي الذهبية أيضًا أن أرى جميع الناس، لا سيما من تجاوزوا سن الأربعين منهم، يتحفظون في طعامهم فلا يصلون إلى حد الشبع التام، بل ينهضون خفافًا ولهم في الطعام هوى، مع الحرص في الوقت نفسه على تضمين غذائهم اليومي خميرة البيرة والزبادي واللبن الطازج المقوى باللبن

الدسم المسحوق، وبليلة القمح والعسل الأسود. كما أتمنى أن أرى جميع الرجال والنساء ممن جاوزوا الأربعين يستعيضون عن المكيفات، بإذابة ملعقتين صغيرتين من العسل الأسود في نصف فنجان من الماء الساخن وقليل من اللبن، فإن ذلك المزيج له طعم سائغ، وهو في الوقت عينه مقو ومنشط من نوع ممتاز، وفيه عوض لمن يضر بهم كفايين القهوة أو الحامض الصبغي الدابغ الذي يتلف عن كثرة تناول الشاي.

وكم أتمنى أيضًا أن أرى ذلك اليوم الذي يخفف فيه كل من جاوزوا الأربعين من كميات المشروبات الكحولية والطباق والسجائر التي يتعاطونها في العادة، فليست للكحول مزية إشاعة البهجة إلا إذا تعاطاه المرء باعتدال، وخير أنواع الخمور للجهاز الهضمي هو النبيذ الجيد، لقلة الكحول فيه، ولاحتوائه على الإنزيمات الهضمية الطبيعية. ولذلك يوصي الأطباء الأوروبيون مرضاهم باحتساء قدر معتدل من النبيذ الجيد ولا سيما مع وجبة العشاء. فللنبيذ قدرة على فتح الشهية وشرح الصدر، وأنا من أشد الدعاة إلى الانشراح عند تناول الطعام. ولكن ليحذر كل إنسان من الإفراط في تعاطي المشروبات الكحولية القوية، فإنها تكون في الجسم أحماضًا، وتثير فيه الحاجة المتزايدة إلى الفيتامينات، ولا سيما من مجموعة (ب).

وما يقال عن الخمر القوية يقال عن الطباق والسجائر، فإن القليل منها لا يخلو من فائدة وليس منه خطر؛ فسيجارة أو سيجار أو غليون بعد الأكل قد يساعد على الاسترخاء العام. ولكني ألاحظ أن جميع مدمني التدخين لا يقبلون على الطعام، وفيهم ميل إلى حرمان أبدانهم من

البروتينات والفيتامين والأملاح المعدنية الضرورية، فيجعلهم ذلك الحرمان ضعاف الاحتمال أقرب إلى الهزال.

فإذا كنت ممن يفرطون في التدخين، فعليك أن تتخلص من هذه العادة السيئة. وليس بغائب عن ذهني أن الأمر ليس سهلاً، فلا بد من عزيمة صادقة وحزم. ولكن تنويع الطعام قد يساعدك على تلهية بدنك عن النيكوتين الذي تعوده ويحسن في هذه الحالة أن يكون غذاؤك غنيًا بالجير (الكالسيوم) إلى درجة كبيرة، فإن الجير هو أهم عوامل حفظ التوازن في الجسم.

وكثيرًا ما أسمع أصواتًا تنم عن التحسر، تردد في تنهد وأسف كلامًا من قبيل:

– متى يا رب يتم العلماء تحضير الدواء الواقي من أمراض الشيخوخة؟

– متى يُوفق العلماء إلى وسيلة ناجحة لمقاومة التهدم المطرد في أجهزة الجسم وقواه؟

وجوابي على هؤلاء أن درهم وقاية خير من قنطار علاج، فلا حاجة بنا إلى انتظار تحقق أحلام العلماء، ولنقبل غير وانين ولا مترددين على رد غائلة الشيخوخة عنا مستعينين بأحدث ثمرات علم التغذية.

ومن أهم هذه الثمرات أن نخالة القمح عامل فعال في تقليل القابلية للإصابة بأمراض القلب وضغط الدم والسكر وتليف الأورطى والسرطان. فإن هذه الأمراض الوبيلة قد زادت بنسبة مروعة منذ تفشت بدعة الدقيق

الفاخر الخالي من أنواع النخالة، أي الخالي من فيتامينات المجموعة "ب" وفيتامين "E". وثق، أيها الصديق القارئ، أن لضعف التغذية أكبر نصيب في انتشار أمراض الشيخوخة الوبيلة ففي وسعنا مقاومتها بإصلاح نظامنا الغذائي، ولنحرص على توفير جميع أنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات في وجباتنا اليومية بالإضافة إلى قليل من الدهون والسكر الطبيعي الخام.

وملاحظة أخيرة:

إن الأطعمة والألوان غير المصفاة بالوسائل العصرية تحتوي فضلاً عن العناصر الثمينة المكتشفة حديثًا عناصر أخرى لا تزال مجهولة حتى هذه اللحظة ولكن لا شك في أن لها قيمة غذائية وصحية لا يستهان بها.

اتبع الطبيعة وتجنب الترف والترهف في طعامك فذلك مبدأ لا يختل لرفع مستوى الحيوية في الجسم الإنساني.

ثق بقلبك

وإني موصيك وصية أيها القارئ الصديق، عن تجربة دراسة: "ثق بقلبك"، فإنه أهل لهذه الثقة، وعول عليه في إمكان التعمير مائة سنة. فإن القلب من أقوى الأعضاء وأشدها مقاومة.

وإذا كان الشائع على الألسنة أن أمراض القلب هي أعدى أعداء النوع البشري، أو هي عدو الإنسان رقم واحد، كما يقولون في الاصطلاح العصري، فإنه عدو مغلول السلاح، لأنك تستطيع أن تتحكم فيه وتقيد

حركته فتكف أضراره، إذا توفرت لديك العزيمة الصادقة. ففي ربع القرن الأخير زادت معرفتنا بأمراض القلب وأسرارها زيادة هائلة. فإذا اتبعت نظامًا غذائيًا حسنًا، وحرصت على الإشراف والمراقبة الطبية المعقولة، وكانت لك في قلبك ثقة بصلابته وقوة مقاومته، ضمنت لهذا القلب حياة حافلة بالجد والنشاط المثمر مقدارها مائة عام. واعلم أن قلبك محب للحياة، مقبل حريص عليها، فهو يصارحك بذلك في كل خفقة، وما عليك إلا أن تعينه على ذلك عونًا يسيرًا.

وأول ما ينبغي أن تعنى به هو التدبر في الأكل كل يوم، فلا تتهور ولا تفرط ولا تفتر. فقلبك في حاجة إلى الفيتامينات ولا سيما ما ينتمي منها إلى المجموعة "ب". والدليل على ذلك بسيط واضح: فمن المعروف الثابت منذ زمن أن من يبذل مجهودًا بدنيًا شاقًا يحتاج إلى كمية إضافية ضخمة من الفيتامينات المكونة لمجموعة "ب".

وقد أجرى الدكتور راسل وايلدر أخصائي مستشفى "مايو" بنيويورك بالاشتراك مع الدكتور نورمان جوليف، تجارب أحدث بها أمراضًا في القلب بطريقة بسيطة محددة، وهي تغذية الأشخاص المجرب فيهم غذاء كاملاً من كل وجه، إلا أنه خال خلوًا تامًا من الفيتامين "ب، أ"، المعروف باسم "الثيامين" فلم تنقضِ إلا ثلاثة أيام حتى ظهرت لدى هؤلاء المتطوعين للتجربة أعراض مرض في وظيفة القلب، هو البطء الشديد في النبض، وإذا بذل المريض أي مجهود مهما كان يسيرًا، أسرعت دقات قلبه إسراعًا شديدًا. وبعد أيام قليلة أخرى دخل المرض في مرحلة أخطر، وهي تناوب

النبض بين النبض البطيء جدًا والسريع جدًا، وإن لم يبذل المريض أي مجهود. وبعد أيام أيضًا دخل المريض في مرحلة ثالثة، وهي سرعة النبض سرعة كبيرة باستمرار، مع ركون المريض للراحة، ثم أخذ القلب في التضخم تضخمًا قطعت به أجهزة الأشعة، وصار القلب بذلك شاذًا شذوذًا مرضيًا.

كل هذا حدث لقلب سليم، لمجرد حرمان صاحبه بضعة أيام من الفيتامين "ب، أ" أو "الثيامين".

والمصاب بالافتقار إلى الثيامين يشعر بعد مدة قصيرة جدًا بخفقان في القلب ولغط. كما أن سرعة دقات القلب قد تنجم عن أي نقص في الكمية الطبيعية للجير (الكالسيوم) فالجير ضروري لإراحة القلب وعدم توتره فيما بين نبضة ونبضة. والجسم لا يستطيع امتصاص الجير وتمثله بدون كمية كافية من فيتامين "د".

ويبدو أن نقص الفيتامين E له دخل كبير في إحداث اضطرابات القلب. فقد أثبت الدكتور "شوت" الكندي أن جميع المصابين بأي نوع من أمراض القلب يتقدمون بسرعة كبيرة نحو الشفاء إذا ما أضيفت كميات مناسبة من فيتامين "E" إلى غذائهم اليومي.

والمشاهد الآن فعلاً أن اللهث، وآلام القفص الصدري وبقية أعراض أمراض القلب لا تلبث أن تختفي في الغالب بعد يومين أو ثلاثة من تعاطي المريض بانتظام كميات ضخمة من فيتامين "E". ويرى الدكتور "شوت" أن يتناول المريض في مدة الشهر الأول من العلاج تسعين مليجرامًا من

الفيتامين "E" (أو توكوفيرول أ) بعد كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، وفي مدة الشهر الثاني تنقص الكمية إلى ستين مليجرامًا بعد كل أكلة، وبعد نهاية الشهر الثاني تنقص الكمية إلى ثلاثين مليجرامًا بعد كل وجبة، ويستمر ذلك النظام دون انقطاع مدى الحياة.

وأعرف أنا شخصيًا موضوع تلميذ من تلاميذي، وهو أستاذ من أساتذة علم الحياة، في الثالثة والستين من عمره، وكان يعاني من ضيق في التنفس مدى ثماني سنوات. وقد تفاقمت حالته بمرور الوقت حتى صارت الأزمة تنتابه كل أسبوع، وكل يوم في بعض الأحيان. فما إن نشر الدكتور "شوت" أبحاثه حتى وصف الطبيب المعالج له جرعات قوية منتظمة من الفيتامين "E"، فأفادته في الحال وأراحته راحة مدهشة، وقد انقضت إلى الآن ثلاث سنوات لم يصب فيها بأزمة شديدة واحدة. وإنما هما أزمتان خفيفتان جدًا في كل تلك المدة وكانتا في الواقع نتيجة إرهاق في العمل.

وإننا وإن كنا نجهل حتى الآن بعض نواحي نشاط ومفعول ذلك الفيتامين "E"، ولكننا نعلم على الأقل أن أنسجة العضلات تحتاج إلى كمية أقل من الأكسجين إذا كانت العضلات مزودة بكميات كافية من فيتامين E"" أما إذا كانت هذه الكميات غير كافية، فإن التعب يسرع إلى العضلات، وتحتاج إلى كميات من الأكسجين كبيرة جدًا، ومن هنا يأتي الإحساس بالاختناق أو ضيق التنفس. فمما لا شك فيه أن حماية القلب من الاضطراب نتيجة ضيق التنفس متيسرة بتعاطي كميات كافية من فيتامين "E".

فإذا كنت صادق النية في احتفاظ قلبك بشبابه وحيويته، فعليك باتباع منهاج "كن شابًا وعش طويلاً"، وقدم لقلبك كل يوم زادًا كافيًا من فيتامين "E"، إما بتناول نصف فنجان كبير من بليلة القمح، فهي أحسن مورد طبيعي له، وإما بتناول كبسولات زيت القمح. وعليك أيضًا أن تتزود من الجير (الكالسيوم) بما فوق الكفاية، على سبيل الاحتياط. وتجد الجير متوفرًا في الجبن الطازج والزبادي المقوى بمسحوق اللبن الجاف. أو في صورة أقراص الفيتامينات.

وعليك أيضًا أن تحرص على تزويد طعامك بالعناصر الحيوية ولا سيما فيتامينات "ب" جميعًا، ولو بكميات أكثر مما يلزم للجسم فإن تلك الفيتامينات تذوب في الماء، ولهذا فالزائد منها يخرج من الجسم مع البول، فيجب أن تتناول الفيتامينات كل يوم مع كل أكلة، لأن حاجة الجسم إليها تتجدد باستمرار. فعليك بها، ولا سيما ما كان منها على صورة خميرة البيرة وبليلة القمح والعسل الأسود والكبد والزبادي على الخصوص ذلك أن الزبادي غني بالبكتيريا التي تصنع فيتامين "ب" داخل الجسم صنعًا.

أما من جهة ضغط الدم وتصلب الشرايين، فاعلم أيها القارئ الصديق أن الضغط داخل الشرايين لدى الأشخاص الأصحاء أنفسهم يتغير تغيرًا مستمرًا، فيرتفع ارتفاعًا كبيرًا إذا قام الشخص ببذل مجهود جسماني ضخم، ويرتفع أكثر إذا بذل مجهودًا نفسانيًا انفعاليًا عنيفًا.

فلا محل للظن بإصابة الشخص بتصلب في الشرايين إلا إذا ظل ضغطه مرتفعًا باستمرار مدى سنوات. وحتى في هذه الحالة يجب ألا ننسى

أن من الناس من يصلون إلى سن متقدمة جدًا وفي حالة جيدة جدًا، بالرغم من أمراض تصلب الشرايين.

ويردون داء تصلب الشرايين إلى تكون طبقة صلبة شمعية حول مجاري الدم، ويمكن أن يحدث ذلك قبل ظهور ضغط الدم بمدة طويلة، ويؤدي وجود تلك الطبقة إلى تضييق الأوعية الدموية. ولما كانت كمية الدم المتداولة في الجسم ثابتة باستمرار، فعنه يترتب على مجاري الدم أن يبذل القلب مجهودًا أكبر لدفع الدم في تلك العروق. وكلما ضاقت العروق زاد الضغط، وزاد بالنسبة نفسها أعباء القلب في دفعه. ويظل الحال كذلك إلى أن تنسد العروق التاجية "عروق القلب" انسدادًا تامًا، فتحدث الوفاة.

وكان العلم من سنوات قليلة عاجزًا مكتوف اليدين أمام هذا التصلب المتزايد في الشرايين. وكان الرأي السائد بصدده لدى الأطباء والمرضى على السواء أنه ظاهرة من ظواهر الشيخوخة ينبغي أن يتلقاها المصاب بالتسليم والإذعان، لأنه لا مفر منها.

أما الآن فقد تغير الموقف، وقد شهدت بنفسي مئات من الأشخاص الأذكياء يوقفون ذلك التصلب عند حده باتباع نظام غذائي فقير جدًا في المواد الدهنية والدسمة وغني جدًا في كل وجبة بالفيتامينات، إلى حد الإفراط منها في كل وجبة، وذلك عن طريق تعاطي كميات ضخمة من عصير الفواكه النيئة ولا سيما الطماطم.

وإنه ليسعدني أن أعلن عن ثقة أننا نعلم اليوم السبب الحقيقي لتصلب الشرايين، والفضل في ذلك لأبحاث الدكتور موريسون التي كشفت

بدليل قاطع عن ذلك السبب. وهو ينحصر في نظام التغذية. فإن عدم توافر الكميات الكافية سنوات طويلة من ثلاث أنواع من فيتامينات المجموعة "ب" وهي الكولين والبثيايين والأينوزيتول، هو المسئول عن ذلك الداء، فهذه الفيتامينات الثلاثة تساعد الجسم على استهلاك الدهن.

وقد أثبتت أبحاثه أيضًا أن توفير هذه الفيتامينات الثلاثة التي تنتمي إلى مجموعة "ب"، بحيث توجد بكثرة في الغذاء اليومي، يمكن أن يؤدي إلى زوال تصلب الشرايين تدريجيًا. فإن الكوليسترول "أي الألياف" تتلاشى من داخل الشرايين، فتعود إليها سعتها ومرونتها، ويعود الضغط الدموي بذلك إلى منسوبه الطبيعي. وتحتاج هذه الطريقة في العلاج إلى مدة لا تقل عن سبعة أشهر وقد تزيد على سنة، فالصبر في هذه الحالة مطلوب، بل واجب.

وتوجد هذه الفيتامينات الثلاثة، أعني الكولين والبثيايين والأينوزيتول مع سائر فيتامينات المجموعة "ب"، في خميرة البيرة، وفي بليلة القمح، وفي الكبد، وفي الخبز الكامل أي المصنوع بنخالته "الخبز السن".

ويعتبر المخ أغنى مواد الطعام بالكولين، أما الأينوزيتول فيوجد أكثر ما يوجد في العسل الأسود. فإذا أردت أن تحتفظ لقلبك بشبابه وعنفوانه فاحرص على أن يحتوي غذاؤك جميع مصادر الفيتامين "ب"، وإذا كنت ممن يستطيبون مخ العجول أو الضأن فكل منه مرة كل أسبوع حتى تضمن لجسمك مددًا طيبًا من الكولين.

وإنني –على ما هو معروف عني من تفاؤل– أنظر نظرة تشاؤم إلى مسالة واحدة، فإنني أرجح أن يزيد مع الزمن عدد المصابين بتصلب الشرايين وبضغط

الدم العالي، اللهم إلا إذا أحسن الناس اختيار ألوان طعامهم عن ذكاء.

فلماذا هذا التشاؤم؟

لأن الناس لا يجدون في طعامهم كل أفراد مجموعة الفيتامين "ب". فهذه المجموعة تتضمن عددًا كبيرًا من الأنواع والأفراد، وهي تمتاز بتعاون أفرادها وأنواعها في العمل، فإذا نقص بعضها أثر ذلك تأثيرًا سيئًا في نشاط البعض الموجود منها. فإذا زاد الإنسان من تعاطي بعض أنواع المجموعة "ب"، زادت بذلك حاجة الجسم إلى بقية هذه الأنواع.

والملاحظ في هذه الأيام أن آلافًا من الأشخاص يتناولون أقراصًا أو كبسولات تحتوي على كميات كافية جدًا من الأنواع الرخيصة الثمن من المجموعة "ب"، مثل الثيامين والريبوفلافين والنياسين وحامض البانتوثينيك. وبذلك تزيد حاجة أجسامهم إلى بقية أنواع تلك المجموعة وهي أنواع لا تقل أهمية عن الأنواع السابقة، بيد أن تكاليف إنتاجها أشد ارتفاعًا، ونعني بها البيتايين والكولين والإينوزيتول والبيوتين وحامض الأمينوبنزوبيك. ولهذا السبب أؤكد أن موجة الإسراف في أكل الخبز الأسمر وأقراص بعض فيتامينات المجموعة "ب" دون البعض الآخر قد تؤدي إلى زيادة حالات تصلب الشرايين والضغط العالي. ولهذا أصر على أنه من الخير أن تتناول الفيتامينات على صورة عناصر غذائية ومآكل طبيعية كلما أمكن ذلك.

وأرى من الواجب على المصاب بضغط الدم العالي أو تصلب الشرايين أو اضطراب القلب، أن يتبع نظامًا في التغذية فقيرًا في المواد الدهنية ولكنه غني جدًا بالفيتامينات ولا سيما الكولين والبيتايين

والإينوزيتول، لأن هذه الأنواع من الفيتامينات هي التي تعين الجسم على استهلاك الدهن وتحول دون تكون الألياف داخل الشرايين.

واعلم، أيها القارئ الصديق، أن الدهون الحيوانية –من قبيل الزبد الطبيعي والدهن ومح البيض واللحم الدسم والأسماك الدسمة والطيور السمينة– تحتوي كلها الكثير من الكولسترول، وهي مادة الألياف التي تتكون داخل جدران الشرايين.

وكان المظنون أول الأمر أن التليف الذي يؤدي لتصلب الشرايين المطرد ينجم عن الإكثار من هذه الدهون الحيوانية ولكن ثبت في المدة الأخيرة أن من النباتيين من يصابون بتليف شديد في شرايينهم. وقد اتضح أن مصدر ذلك هو الدهون التي يتعاطونها، إما في زيوت السلاطة أو المايونيز أو من المرجرين أو من الإفراط في أكل البندق والجوز ولا شك أن دهون النباتات لا تحتوي مادة الكولسترول التي توجد في الدهون الحيوانية، بيد أن الجسم الإنساني يستخرج هذه المادة من أي نوع من أنواع الدهون، حتى النباتي منها.

ولهذا أستحلفك بشدة وبكل محرجة من الإيمان أن تحشد في غذائك اليومي أكبر كمية ممكنة من تلك الفيتامينات الثمينة التي تنتمي إلى المجموعة "ب"، لأنها تمنع تكون هذه الألياف داخل جدران الشرايين.

وإذا أردت أن تتحقق من خلو دمك من نسبة كبيرة من الكولسترول، فعليك بالتحليل المعملي، فإنه ممكن في المستشفيات الكاملة التجهيز.

وكنت فيما مضى أنصح المصابين بالضغط العالي، أو المستعدين للإصابة به، أن يتحاشوا البروتينات بأي ثمن بيد أن المكتشفات الأخيرة جدًا في هذا الباب أدت إلى قلب هذه الفكرة رأسًا على عقب. فقد ثبت أن الطعام الغني بالبروتينات قد يؤدي إلى رفع الضغط المنخفض إلى المستوى الطبيعي، ولكنه لا يمكن أن يرفع، أو بعبارة أدق يزيد الضغط المرتفع ارتفاعًا. بل أصبح الرأي المعتمد الآن زيادة الكمية اليومية من البروتينات عن المقدار الكافي في الأحوال العادية، لأنها توفر للأوعية الدموية مزيدًا من المقاومة، ولكن لما كانت بروتينات البيض والجبن تساعد على التليف، فمن المستحسن أن تكون البروتينات خالية من الدهون، ويتوفر ذلك على الخصوص في خميرة البيرة والجبن القريش واللحم الأحمر الخالي من الدهون.

وكان الرأي فيما مضى تحريم الملح مع لزوم كمية معينة منه يوميًا لكفالة العافية الطبيعية، ومن الصحيح أن الكميات الكبيرة من الملح قد تؤدي إلى زيادة الضغط، لأن الجسم يحتجز كميات كبيرة من الماء لإذابة ذلك الملح فيها، ولهذا السبب يكون للحد من استهلاك الملح ما يبرره بصفة وقتية إذا كان الضغط قد بلغ ارتفاعًا خطرًا أو كانت الأمعاء عاجزة عن عزل الملح والتخلص منه، وفي هذه الحالة يجب العناية بتوفير الفيتامين "ث" لأنه ضروري لحفظ مرونة الأوعية الدموية، ولذلك يجب الاستزادة منه بمقدار ارتفاع الضغط، ولكن بجرعات يعينها الطبيب.

ومع هذا فليس من الضروري في الأحوال غير الخطيرة تحديد كمية

السوائل اليومية. وإنما يستحسن إذا اقترب ضغطك من نقطة الخطر أن تتحاشى تناول أكثر من ربع لتر في المرة الواحدة، لأن المريض إذا تعاطى أقداحًا كبيرة من السوائل زاد حجم دمه في شرايينه زيادة فجائية كبيرة فيجب التحرز من الوقوع من ذلك الخطأ الفاحش.

وينبغي ألا ننسى أن عملية الهضم العادية كافية لزيادة الضغط، ولهذا السبب يحسن تعاطي ست وجبات خفيفة في اليوم بدلاً من ثلاث.

ولعلك لاحظت، أيها القارئ الصديق، أن نوبات الشلل أو الفالج تحدث على الخصوص عقب احتفال كبير يكثر فيه الانفعال والطعام الدسم وتسيل فيه الخمر بغير حساب وكل هذا من شأنه أن يزيد الضغط المرتفع ارتفاعًا، فيقع المحذور. ولا عجب، فإن الأوعية الدموية بمثابة خزان، والقلب البشري عبارة عن مضخة بسيطة تدفع إليه كل يوم وبغير توقف عدة أطنان من الماء، فيجب أن تكون جدران هذه الأوعية أو الخزانات متينة مرنة كي تتحمل ضغط ذلك الثقل المستمر، وهذا ما تحرص على توفيره مدرسة الاستمتاع بالحياة التي تريد لكل إنسان أن يكون شابًا ويعيش طويلاً.

وكي تقوى هذه الأوعية لابد من توفير الفيتامينات المذكورة آنفًا. ولكن يجب أن يضاف إليها فيتامين جديد هو فيتامين "أ" الذي يتوفر على الخصوص في الفلفل الأحمر الطازج. فإنه نافع في حالات ضعف الأوعية الدموية الشديد الذي يصاحبه دائمًا نزيف. فالفيتامين "أ" يقضي على حالات النزيف. كما يقضي عليه أيضًا عنصر جديد لعله واق من الفالج

ويستخرج من سيقان نبات الطماطم ومن الشعير، ومن أوراق البيلسان ومن الحنطة السوداء الطازجة وهذا العنصر أسدى أفضالاً رائعة في حالات كان انفجار الشرايين فيها يكاد يكون محققًا.

وإني أحذرك –إذا كنت ذا شرايين ضعيفة الجدران– من التخبط في الأكل بغير حساب، ومن الانفعال العصبي والقلق، كما أحذرك من الأسبرين والسلفا مايد والأستيلسترول. تجنب هذه كلها، وتناول الفيتامين "أ" والفيتامين "ث" والعنصر الجديد المسمى بالبروتين، وهو الذي ذكرت لك منذ سطور مصادره الطبيعية في سيقان الطماطم ونبات الشعير والحنطة السوداء وأوراق البيلسان، وهو يباع في الصيدليات بتصريح من الطبيب على صورة خلاصة مركزة. فلا ينبغي إذن أن تتوهم ضعف الشرايين أو تصلبها مرضًا لا شفاء منه، وإنما عليك بالوقاية، وخير الوقاية النظام الجيد المحكم في التغذية.

اهضم جيداً

في وسعك أن تتجنب تجنبًا تامًا تلك الاضطرابات الهضمية التي تكثر وتحتد مع تقدم السن، فإن هذه الاضطرابات تنجم بوجه عام عن تغذية ناقصة ولا سيما في فيتامينات المجموعة (ب) وفي البروتينات.

والأثر الناتج عن عدم كفاية فيتامينات المجموعة "ب" هو نقصان الطاقة المعروف بانحطاط في القوى بطئًا أو توقفًا تامًا في تقلصات المعدة والقناة الهضمية، ولا غنى عن هذه التقلصات لكمال عملية الهضم، فإن هذه التقلصات بمثابة عملية عجن وخلط لألوان الأكل، بحيث تتوزع عليها العصارة المعدية والإنزيمات الهاضمة توزيعًا عادلاً. فإذا لم يتم ذلك على الوجه المطلوب كانت عملية الهضم ناقصة، وبذلك لا تتمكن جدران الأمعاء من امتصاص خلاصة الطعام المهضومة امتصاصًا حسنًا كي تغذي به الدورة الدموية، وتتبقى في الأمعاء كمية كبيرة غير مهضومة، هي في الواقع بؤرة جيدة جدًا لتكاثر ملايين البكتبريا الضارة التي تسبب البخر أو نتن النفس والغازات والأرياح والانتفاخ.

ونقص البروتينات عن الحد الكافي قد يسبب اضطرابات هضمية، لأن البروتينات تحتوي جميع الحوامض الأمينية الأساسية التي تنتج عنها الإنزيمات الهاضمة. فإذا نقصت بعض عناصر البروتين في الطعام، لم يستطع الجسم إفراز الكمية اللازمة من هذه الإنزيمات، فلا تقوى عضلات الجهاز الهضمي –أي المعدة والمصارين– على القيام بالتقلصات كما يجب.

وقد أثبتت التجارب الأخيرة في مستشفى "مايو"، وهي تجارب أجريت على آلاف المرضى من جميع الطبقات، أثبتت حقيقة هامة أحب أن أوجه إليها أنظار زبائن مياه سلتس وما إليها من المشروبات القلوية بقصد القضاء على الحوامض. وهذه الحقيقة هي أن الشخص الذي تمتاز عصارته المعدية بقوة حموضتها أحرى أن يكون أطول عمرًا ولا يمكن للمعدة إفراز أحماضها بمقدار طبيعي إذا لم يتلق الجسم كميات مناسبة من فيتامينات المجموعة "ب".

وإني أنبه بشدة إلى ضرورة المحافظة على الأحماض المعدية بصورتها الطبيعية، فإن هذه الأحماض هي التي تمنع البكتيريا الخطرة من اقتحام القناة الهضمية، فهي خط الدفاع الأول ضد هذه الأوبئة، فاحذر تدمير هذا الخط الدفاعي بتناول المشروبات القلوية.

بل إني أزيد على ذلك فاطلب إليك إذا كانت معدتك غير حامضية، أو كانت حموضتها أقل من الكفاية، أن تطلب إلى طبيبك تزويدك بمركب خاص من حامض الكلورودريك كي تتناوله قبل كل وجبة.

أما إذا كانت حموضة معدتك طبيعية، فخير وسيلة لتنشطيها عند الأكل أن تبدأ بتناول السلاطة المخلوطة بالزيت وعصير الليمون وقليل من البصل والثوم.

وإلى المصابين بزيادة في حموضة المعدة أوجه كلامي، ألا يفرطوا كثيرًا في تناول المشروبات القلوية فخير لهم من ذلك بكثير تناول غذاء غني بالبروتينات فيه أكبر كمية ممكنة من الفيتامين "ب". كما أوصيهم أيضًا

بالاسترخاء التام بعد الأكل على عادة أهل الشرق حتى يغدو ذلك لديهم عادة. ويجب أن يتعلموا –إلى جانب التدقيق في اختيار أصناف الأكل– التدقيق في طريقة الأكل، فيتجنبون الانفعال أثناء الطعام، والعجلة، وشرود الذهن في متاهات المتاعب والهموم.

وهناك اضطرابات هضمية من نوع آخر تنجم في الغالب عن أمراض الأسنان، فإذن ذلك يجعل الشخص لا يحسن المضغ، ويسرع في البلع، فيبتلع مع الطعام كميات كبيرة من الهواء تسبب الغازات والانتفاخات والمغص الوجيع.

وإني أنصح من تحول حالة أسنانهم المرضية دون حسن المضغ أن يتناولوا طعامهم على صورة خضراوات (بوريه) أي ممهوكة جيدًا، وعلى صورة عصير.

ولتعلم، أيها القارئ الصديق، أن المنفذ الأول للاضطرابات الهضمية هو البلع السريع والمضغ الناقص، أما العدو الثاني فهو إرهاق المعدة بكميات ضخمة في المرة الواحدة، فخير من ذلك أن تقلل الكمية وتزيد عدد الوجبات.

وإذا كنت مصابًا بمتاعب هضمية خطيرة، فيجب بالإضافة إلى ما تقدم أن يخلو طعامك من الألياف، وأن يزداد غناه بالبروتينات وفيتامينات المجموعة "ب"، وأنصح في هذه الحالة بالإكثار من الأطعمة المصنوعة باللبن الزبادي وخميرة البيرة والكبد المشوي –لا المقلي– وعصير الفواكه، ولا بأس أيضًا من أقراص الإنزيمات الهاضمة مع كل وجبة، إلى جانب كميات قليلة من خلاصة المرارة، فهذا النظام هو خلاصة أوفى دراسة وأوسع تجربة

لحفظ الشباب وطول العمر وملافاة جميع متاعب الهضم.

وننتقل الآن إلى المرحلة الطبيعية التالية، فيطوف بالذهن قول ذلك الحكيم القديم هيروديكوس قبل ميلاد المسيح: "إن الإنسان الذي تعمل أمعاؤه بانتظام وبصورة طبيعية خليق أن يعمر طويلاً جدًا".

فهي ملاحظة من أقيم وأصدق ما يمكن في هذا العصر. كما كانت في عصر قائلها الحكيم. وقد أثبتت الإحصاءات الحديثة أن كبار المعمرين الذي جاوزوا المائة يدينون بالفضل في طول أعمارهم لحسن نشاط أمعائهم.

ويحضرني بهذه المناسبة أعجب مثل في العصر الحديث للمعمرين، وهو الفلاح الإنجليزي الفقير توماس بار، الذي ظل يعمل عمله الشاق حتى سن المائة والثلاثين، ولم يمت إلا في سن الثانية والخمسين بعد المائة. وقد اهتم الدكتور هارفي مكتشف قوانين الدورة بتشريح جثته بنفسه فأدهشه أن يجد أعضاءه الحيوية على أحسن حال، فالقلب طبيعي من كل وجه، والأوعية الدموية خالية من أي أثر للتليف أو التصلب، وأعضاؤه الجنسية صحيحة قوية، كما ثبت أنه ظل إلى ما قبل وفاته بأعوام قليلة صاحب نشاط جنسي لا يقل عن المستوى العادي!

وكان أهم ما ثبت من الاستقصاء الدقيق، أن توماس بار لم يصب في حياته طولها بمتاعب هضمية تعوق التبرز فلم يعرف الإمساك طول حياته. وثبت أيضًا أنه كان قليل الأكل، وأن غذاءه كان في الغالب الجبن القريش واللبن الرائب وكميات كبيرة من الخضر والخبز الأسمر. وأما شرابه المفضل فكان شرش اللبن الرائب.

وقبل وفاته بسنة أقام في لندن، وبدأ يتناول الأطعمة الثقيلة التي لم تألفها بنيته، فلم يوافقه ذلك التغيير، وأجمعت الآراء على أن تغير نظامه الغذائي هو الذي عجل بمنيته.

فإذا كنت فريسة متاعب هضمية وإمساك مزمن فعليك أن تتبع في الحال نظامًا غذائيًا وافيًا بحاجات جسمك بحيث يقضي على هذه المتاعب، والزم هذا النظام يوميًا طول حياتك. فإن الإمساك لا يحدث إلا حينما يكون إنتاج الطاقة الحيوية في جسمك دون المستوى الطبيعي، فلا تجد عضلات الأمعاء الغلاظ والشرج القوة الكافية للانقباض الوافي بإخراج الفضلات بسهولة.

وإذا عنيت بتزويد نفسك بكميات سخية من فيتامينات المجموعة (ب) التي تقوي الطاقة الحيوية، فإن هذا الإمساك المزمن يخف تدريجيًا حتى يزول. وأنصح أيضًا بتعاطي نصف فنجان كبير من بليلة القمح يوميًا مع ملعقتين كبيرتين من خميرة البيرة ومثلهما من العسل الأسود وربع لتر من الياغورت، فإن المداومة على ذلك تزيل الإمساك فضلاً عما في العسل الأسود من خصائص ملينة، فالقليل منه نافع في هذا الصدد. ولكني لا أنصح بإدمان المسهلات الكيماوية، فتلك عادة ضارة يؤسفني أن الأمهات يسيئون إلى الأطفال بتعويدهم إياها. ولكن لا بأس من الاستعانة بخلاصة المرارة مع كل وجبة كي ينشط الكبد فينشط الهضم ويسهل التبرز.

ومن أكبر أخطار ومضاعفات الإمساك المزمن مرض البواسير، لأنه ينتج عن التهيج المستمر والتهاب قناة الشرج بسبب الإمساك وما

يصاحبه من مجهود للتبرز. ولكن ذلك لا يبرر مطلقًا الالتجاء إلى المسهلات، بل يجب الإقلاع عنها وتربية الأمعاء وتدريبها على العمل في نطاق طبيعي مع تعاطي الأطعمة الملائمة.

ولا يفوتني في ختام الكلام عن الجهاز الهضمي أن أنوه بملحوظة ذات أهمية خاصة. فإن مراحيضنا العصرية لا تجعل الإنسان في أكثر الأوضاع ملاءمة لسهولة التبرز فأنسب تلك الأوضاع هو جلوس القرفصاء، كما يفعل الفلاحون حين يتبرزون في الخلاء، وكما يفعل الناس في بعض بلاد الشرق حيث المراحيض مشيدة بشكل يرغم الشخص على أن يجلس القرفصاء وهو يتبرز.

ولكن لما كان هذا الوضع قد لا يلائم الكثيرين، فإني أوصي على الأقل بإنشاء مساند للظهر في المراحيض العصرية بحيث يضطجع الشخص إلى الخلف، فتكون قناة الشرج على استقامتها، أو نقيم مسندًا للقدمين فوق الأرض ارتفاعه نحو ٢٥ سنتيمترًا، فتكون الجلسة أشبه بالقرفصاء ولكن بغير عناء، فالمسند يهيئ للفخذين الاقتراب من جدار البطن اقترابًا أشبه ما يكون بجلسة القرفصاء.

وفي رأيي أن المهندس الذي يحدث تلك الثورة في مراحيضنا يسدي يدًا عظمى لتقدم الصحة العامة ويساعد مساعدة كبرى على استدامة الشباب وإطالة الحياة.

الكتاب الثاني

الوقاية خير من العلاج

زد مقاومة جسدك:

إذا أنت استطعت زيادة مقاومة جسدك بطريقة منتظمة كان معنى هذا أنك قد تمكنت من القضاء على النصيب الأكبر من قابليتك للإصابة بالأمراض والالتهابات والعلل العضوية التي لا تزال تعتبر حتى يومنا هذا مستعصية على الشفاء أو أعراضًا ملازمة لا مفر منها متى جاوز الإنسان سن الخمسين.

والحقيقة أن الدورة الدموية هي نهر الحياة الذي يمكن أن يحمل الصحة والعافية إلى جميع أجزاء الجسم. ويختلف هذا النهر الدموي عن أنهار المياه الجارية في أنه يجري في اتجاهين متعارضين لا في اتجاه واحد فقط، فهو يجري من الأطراف إلى المنبع كما يجري من المنبع إلى الأطراف. وهو إلى هذا يعتبر منافسًا لأكبر أنهار الدنيا في الطول. ولا عجب! فإن طول النهر الدموي بجميع فروعه وجداوله وقنواته يقرب من **٩٣** ألف كيلو متر!

والقسم الذي يجري من المنبع إلى الأطراف هو الشرايين التي تحمل دماؤها الغذاء كما تحمل الأكسجين الذي لا غنى عنه لاستهلاك ذلك الغذاء واحتراقه، إلى أقصى وأصغر الخلايا في أجزاء الجسم. وأما القسم الذي يجري من الأطراف إلى المنبع فهو الأوردة التي تخلص دماؤها تلك الخلايا من ثالث أكسيد الكربون الناتج عن احتراق الأكسجين، ومن

النفايات المتخلفة عن استهلاك الغذاء. وإن كل خلية صغيرة كمثل الجسم الحي الكبير الكامل تتناول الغذاء وتخرج ما يختلف عن امتصاصها لذلك الغذاء نفاية كل الضرر في بقائها وكل الخير في إخراجها.

ولكي تمكن تغذية كل عضو في الجسم تغذية ملائمة، ولكي تتسنى تقوية مقاومته للالتهابات والآفات، يجب أن تحمل الدماء التي تجري في الشرايين على الدوام كمية كافية من العناصر المغذية، وأهم تلك العناصر هي البروتينات.

وعن طريق استخدام الجسم لهذه البروتينات التي تحتوي على الأحماض الأساسية، يتسنى له إنتاج جيشه الخاص المضاد للتسمم، وهي خلايا مهمتها القضاء على البكتيريا والفيروس التي قد توجد في الدم، وقد أثبتت التجارب أن الاستعاضة عن الطعام الفقير بالبروتينات بطعام غني بها يؤدي إلى تنشيط إنتاج الخلايا المضادة للتسمم بنسبة تصل إلى مائة ضعف بعد أسبوع واحد.

ويجب على كل فرد أن يستهلك يوميًا من ثمانين إلى مائة جرام من البروتينات الكاملة، حتى يسمح لجسمه بزيادة المقاومة إلى الحد الواجب للصمود للالتهابات، وكذلك يجب اتباع نظام غذائي فاحش الغنى بالبروتينات بمجرد الشعور ببوادر أي التهاب، أي فساد عضوي.

ويمكن الحصول على البروتينات في صور كثيرة، لعل أرخصها وألطفها مذاقًا وأشدها تركزًا وسهولة في الهضم هو اللبن الدسم المسحوق. فإضافة نصف فنجان منه إلى اللبن الزبادي أو الحلوى تمد الفرد بكمية لا تعقل من البروتينات.

ويجب ألا ننسى أن سلامة دمك ونقاءه لا يتوفران إلا بوجود الأحماض التي تحتويها البروتينات. أما الفيتامينات فأهم ما يلزم منها لمقاومة الأمراض والالتهابات هما فيتامين "أ" وفيتامين "ث"، ومن المسلم به أن الأوبئة أكثر ما تنتشر في أزمنة المجاعات والحروب، لافتقار الغذاء إلى البروتينات وفيتامين "أ" وفيتامين "ث".

والمعروف في السنوات الأخيرة أن الفيتامين "ث" يفيد كثيرًا في مقاومة عدوى الدفتريا إذ يأخذ بكميات ضخمة، كما يفيد المستعدين للإصابة بالتهاب اللوزتين. أما الفيتامين "أ" فهو عظيم الفائدة جدًا في مقاومة التهاب الرئتين والشعبتين وسائر الجهاز التنفسي، ذلك الجهاز الذي يعتبر خط الدفاع الأول كما أنه المنفذ الأول المعرض لغزو الميكروبات.

ويوجد الفيتامين "أ" في جميع الخضراوات النيئة والفواكه والكبد والقشدة والزبد. فإذا كان الشخص مريضًا يتعسر عليه امتصاص كميات كافية من هذه الأغذية، ففي استطاعته أن ينال حاجته من الفيتامين "أ" بتناول كبسولة مقدارها خمسين ألف وحدة من زيت كبد الحوت على أثر كل وجبة ثم تخفف إلى مرتين في اليوم ثم مرة عندما يدخل المريض في دور النقاهة، ولا ضرر من تناول مقادير أكبر من اللازم ولكن الضرر كل الضرر في النقص منها عن الحد المطلوب.

وإني أوصيك أن تحرص كل يوم من أيام حياتك على تضمين غذائك باستمرار هذين الفيتامينين. واعلم أن كوبين أو ثلاثة من عصير الليمون

الطازج كل يوم توفر لك كمية كافية من الفيتامين "ث". فإذا لم تستطع الحصول على الليمون الطازج فأوصيك بتناول قرص مقداره مائة مليجرام من الفيتامين "ث" مع كل وجبة في كل يوم. أما إذا شعرت بمرض أيًا كان فعليك بتناول ذلك القرص مرة كل ساعتين، وبتناول كبسولتين من زيت كبد الحوت كل يوم، فإن هذا النظام يساعد على سرعة الشفاء من الحمى قبل أن تستفحل.

واهمس في أذنك أن تأخذ هذه الكميات الكبيرة من الفيتامين "أ" والفيتامين "ث" ستين يومًا على التعاقب منذ بداية الخريف، فإن هذا يقيك التهابات ونزلات البرد طول مدة الشتاء ويحصنك من الأنفلونزا والنزلات الشعبية.

ولكن ليس معنى ذلك أن تهتم بتوفير هذين الفيتامينين فحسب، بل يجب أن تتوافر في غذائك جميع العناصر الأخرى، فلا يكون الاهتمام بهذين الفيتامينين على حساب بقية الفيتامينات.

وعلى المصابين بالتهابات الكبد أو الصفراء أن يمتنعوا جهد الامتناع عن المواد الدهنية، وأن يتناولوا مع كل وجبة أقراصًا تحتوي على إنزيمات هاضمة وعلى خلاصة الصفراء فإن هذا ضروري للقضاء على الآلام التي تسببها الغازات، فالغازات من أبشع أعراض التهاب الكبد أو الصفراء.

أما المصابون بالتهابات في الكلى أو المثانة فعليهم أن يجتهدوا في زيادة الحموضة في البول على قدر الإمكان كي تقضي هذه الحموضة على الميكروبات في تلك الأعضاء. ولذلك ينبغي أن يقلل المريض من استهلاكه للخضراوات النيئة والعسل الأسود، فإن هذه كلها قلوية تقضي على

الحموضة. وعلى المريض أن يلزم ذلك إلى أن يزول التهاب مسالكه البولية تمامًا. وعليه أن يكثر من القمح الكامل، أي البليلة المغلية، ومن اللحم الأحمر المشوي واللبن والجبن والبيض.

ومسألة أخرى أهمس بها في أذنك: فلا شك أنك تعلم، أيها القارئ الصديق، أن بعض الالتهابات تعالج في السنوات الأخيرة بالسلفا مايد، فإن هذا العقار يقضي على نمو الميكروبات واستفحالها.

فكيف يتم ذلك؟

إن بعض أنواع الميكروبات يتمتع بشراهة خاصة في التهام الفيتامين "ب"، فمتى دخل الميكروب في الجسم راح يلتهم تلك الفيتامينات الموجودة فيه، ووظيفة السلفا مايد هي إعدام ما في الجسم من الفيتامين "ب" فلا تجد الميكروبات ما تتغذى به في ذلك الجسم، فتضمحل إلى أن تموت.

ولكن الفيتامين "ب" غذاء الطاقة الحيوية في الإنسان وليس فقط غذاء الميكروبات. ولذلك يلاحظ أن العلاج بتعاطي عقار السلفا مايد يؤدي إلى إعياء ظاهر لدى المريض، وإلى طفح جلدي أو أنيميا. وهذه كلها من أعراض الافتقار إلى الفيتامين "ب".

وإذا كان المفروض عند تعاطي السلفا مايد الامتناع عن تناول الأغذية الغنية بالفيتامين ب، تجنبًا لزيادة النار التي تحاول إخمادها، فمن الواجب بعد القضاء على المرض والكف عن تناول السلفا مايد، أن يبادر

المريض إلى تعاطي كميات استثنائية من جميع أنواع الفيتامينات "ب"، حتى يعوض النقص الذي سببه له ذلك الدواء. ويجب أن تضاف إلى الغذاء كميات كبيرة من خميرة البيرة وبليلة القمح غير المقشور والكبد المشوي والعسل الأسود.

وأهمس في أذن من تجاوزوا سن الأربعين على الخصوص بأن التهاب البروستاتا مسألة يجب الاهتمام بها والتوقي منها. وهو مرض لا تعرفه الشعوب البدائية، ولكنه قل أن ينجو منه أحد من أبناء الشعوب البيضاء في أواخر عمره. ومع ذلك ففي الإمكان تجنب هذا المرض المزعج باتباع نظام غذائي محكم، فأعدى أعداء ذلك المرض هو الطعام الغني بالبروتينات وبالفيتامين "أ" والفيتامين "ث".

فإذا لم تكن قد تعرضت بعد لذلك الداء، فاعمل من الآن على الوقاية منه بذلك النظام. ومتى أحسست ببوادره فأسرع بتعاطي أكثر من مائة جرام من البروتينات الصافية يوميًا مع مائة ألف وحدة من الفيتامين "أ"، وألف مليجرام من الفيتامين "ث"، وواظب على ذلك إلى أن يختفي المرض.

الأعداء الثلاثة

ولا يمكن لأي برنامج أن يوفر الشباب وإطالة العمر، مهما كان ذلك البرنامج دقيقًا، إذا لم يتيسر للغذاء الموصوف أن يصل إلى هدفه وهو الدورة الدموية التي تحمله إلى الأعضاء والخلايا كاملاً سليمًا. ولا شك أن هذه حقيقة لا يختلف فيها اثنان. فإننا نصف الغذاء كي تتغذى منه الخلايا والأعضاء والعضلات. أما إذا اغتال ذلك الغذاء وسلبه عناصره الغنية بعض قطاع الطرق الذين يعملون في أي جزء من أجزاء الطريق الذي يبدأ بالفم وينتهي إلى دورة الدمٍ، فإن كل عملنا يكون عبثًا.

ولذلك نوجه العناية في هذا الفصل إلى قطاع الطرق هؤلاء الذين يسطون على قوافل الغذاء.

١- الالتهابات الدفينة:

قد علمنا مما تقدم في الفصل السابق أن أعضاءنا لا يمكن أن تؤدي واجبها كما ينبغي وتبقى مع ذلك شابة قوية، إلا إذا جلبت إليها الشرايين دماء تحمل إليها غذاء وافيًا، كما تخلصها دماء الأوردة من النفايات التي تتخلف من التغذية والاحتراق في تلك الأعضاء. فاستمرار الدورة الدموية وتمام توازنها بين الغذاء الكامل والتصفية أو التنقية الكاملة هما الأساس الوحيد للشباب والصحة في الجسم الإنساني.

فإذا حدث اختلال في تلك الدورة الصادرة والواردة في موضع

معين، تعذر على ذلك الموضع التزود بما يحتاج إليه من الغذاء والأكسجين والتخلص مما يتخلف عن ذلك من نفاية، فيعتل ذلك العضو وتنقص تدريجًا قوة مقاومته المعتادة لسموم الميكروبات، وينتهي ذلك حتمًا بمرض العضو، أي التهابه.

ولما كان هدفنا إطالة العمر واستدامة العافية والبأس، فيجب أن نحذر أكثر ما نحذر الالتهابات الدفينة التي لا تظهر أعراضها لأول وهلة. والثابت أن الحلق والفم هما أهم مجال لذلك النوع من الالتهابات. فإن انتزاع ضرس تالف مثلاً، أو لوزتين محتقنتين، قد لا يؤدي في بعض الأحوال إلى شفاء المريض.

لماذا؟

لأن انتزاع اللوزتين أو الضرس قد يتخلف عنه بعد الجراحة دون أن ندري جزء صغير جدًا يكون بقاؤه في الجسم أخطر بكثير من الكل الذي انتزعناه، فإن ذلك الجزء المتخلف الملتهب يغوص وتكسوه الأنسجة عند اندمال الجرح، وبذلك يسري سم الالتهاب نحو المداخل عن طريق الدم، بدلاً من أن يفرزه خارجًا، وبذلك يمتد السم إلى الدورة الدموية وينتشر في الجسم كله.

وإن وسائل طب الأسنان العتيقة، ولا سيما تفريغ قنوات جذور الأسنان وحشوها إبقاء على الضرس التالف، من شأنها أن تساعد على الالتهابات الدفينة، فالضرس الذي استنفدت حيويته وقتل عصبه أسرع إلى الالتهاب. وأرجو أن تنتبه إلى التهابات الأسنان الغائرة المختفية التي لا

تحدث ألمًا، فإنما هي في الواقع سم مستمر يتسرب إلى الدورة الدموية دون انقطاع وينجم عنه عدد من أخطر الأمراض، ومنها التهاب المفاصل.

وإني أنصح كل شخص يشكو في وقت واحد من التهاب الأسنان والتهاب اللوزتين أن يفحص أسنانه ويعالجها أولاً، فكثيرًا جدًا ما يختفي التهاب اللوزتين من تلقاء نفسه متى قضي على التهاب الأسنان، ولكن إذا كان التهاب اللوزتين أصليًا فيجب أن يستأصلهما جراح ماهر بحيث لا تتخلف عنهما جزيئات تكون التهابات غائرة.

ولا تعجب لقولنا إن المفاصل، وإن التهاب الأوردة أيضًا، ينجم عن التهاب غائر في الأسنان أو تحت اللوزتين. فإن الدورة الدموية تجري في أجزاء الجسم كله، وهي التي تنقل ميكروبات الالتهاب من مصدرها الأصلي إلى سائر الأعضاء مهما كانت بعيدة عن ذلك المصدر.

فأول ما يجب العناية به لعلاج أي التهاب أن نحدد مصدره الأصلي، ثم نقضي على ذلك المصدر، فإذا نجحنا في ذلك استطاع الدم من تلقاء نفسه وبكفايته الخاصة أن يستعيد توازنه ويقضي على ما فيه فعلاً من الجراثيم، بعد أن استراح وأمن تجدد معينها باستمرار. ومما يساعده على ذلك ولا شك غنى الغذاء غنى استثنائيًا لا أسبوعًا واحدًا أو أسبوعين، بل على مدى الحياة.

٢- السكر:

وأما مرض السكر فينجم عن توقف البنكرياس عن إفراز مادة الأنسولين. ويجب أن يشرف الطبيب المعالج على إعداد النظام الغذائي

للمصاب به. ومع هذا فقد اكتشفت في ميدان التغذية أمور جوهرية لا شك أن جميع المصابين بالسكر يفيدون منها أعظم الفائدة.

فقد توصل الدكتور شوت الكندي مع معاونيه إلى إثبات نتائج باهرة جدًا بتزويد مرضى السكر بجرعات هائلة من الفيتامين"E".

ونضرب مثلاً من التجارب الكثيرة التي أجراها، رجلاً متقدمًا في السن سرت غنغرينة السكر إلى ساقيه، وكان قلبه أضعف من أن يحتمل عملية البتر التي لا مفر منها، فبدأ الطبيب يزوده بجرعات الفيتامين "E" يوم الجمعة وكان لا يقوى على الوقوف على قدميه. وما أن حل يوم الاثنين ودخل الدكتور شوت عليه في الصباح حتى وجده يسابق الممرضات في العنبر في تقديم الإفطار للمرضى الآخرين في أسرتهم. واتضح أن الغنغرينة قد تلاشت بحيث لم تعد هناك حاجة إلى إجراء الجراحة. بل اتضح أكثر من هذا أن حاجته إلى الحقن بالأنسولين قد قلت كثيرًا، وأن حالته العامة تحسنت، وأن قلبه صار أقوى وأنشط.

ويجري الآن كثير من الأطباء في الولايات المتحدة على ذلك العلاج الذي اكتشفه الدكتور شوت، وأثبتت تجاربهم أن العلاج بالفيتامين "E" لا يقلل الحاجة إلى الأنسولين تقليلاً هائلاً فحسب، بل أنه يلغي الحاجة إلى ذلك الحقن إلغاءً تامًا وفي حالات خطيرة جدًا، إذا كان المرض لم يزمن كثيرًا.

وأظننا لم ننس أن الدكتور شوت قد أثبت أيضًا أن الفيتامين "E" نافع جدًا في الوقت عينه لعلاج أمراض اضطراب القلب وضعفه وتصلب الشرايين.

وعلى ضوء هذا الاكتشاف نستطيع أن نقول أن مرض السكر يمكن مقاومته كل الإمكان وتقليل حدته أو القضاء عليه باتباع نظام غذائي دقيق متوازن فيما يختص بالبروتينات والمواد الدهنية والهيدرات والكربون وبالتزود بكميات استثنائية من جميع الفيتامينات "ب" ومن الكالسيوم ومن الفيتامينات "E" و "د" و "ث" على صورة أقراص أو كبسولات.

وأخطر من السكر نفسه ما يتعرض له مصاب به من تصلب الشرايين. ولما كان التصلب لا يحدث في جميع الشرايين دفعة واحدة، فمن الجائز أن يظل الضغط طبيعيًا، ومن الجائز أيضًا ألا يحدث التصلب إلا في شرايين القلب أو المخ أو الرئتين أو شبكة العين أو الشفتين، وإذا حدث في القدمين فعندئذ تحدث الغنغرينة.

وإذا وفرنا في غذاء المريض بالسكر لونًا غنيًا بفيتامينات المجموعة "ب" مثل خميرة البيرة التي تحتوي على كمية كبيرة من الكولين والبيتايين والإينوزيتول، تجنبنا بذلك تكون الألياف داخل جدران الشرايين، وبذلك نمنع تصلبها. فإذا به مقدار مناسب من خميرة البيرة في الماء يجعل غذاء المريض بالسكر وافيًا كاملاً، مع تجنب السكريات والنشويات والدهون —فخميرة البيرة خالية من هذه كلها— ذلك أن في الخميرة ٤٦٪ من البروتينات الممتازة.

وعلى ذلك فإني أشدد على المريض بالسكر إذا كان راغبًا في تجنب تصلب الشرايين أن يتناول كل يوم ما لا يقل عن ثلاث ملاعق كبيرة من خميرة البيرة، وسيرى أن ما فيه من فيتامينات المجموعة "ب" سيقلل في الوقت نفسه احتياجه إلى الأنسولين تقليلاً عظيمًا.

٣- السرطان:

أما السرطان فإن معركة العلم معه لم تصل بعد إلى نهايتها الحاسمة، فلا تزال الأبحاث في المرحلة الأولى من الطريق المفضي إلى القضاء على ذلك العدو الخبيث، ومع ذلك فإن ما توافر لدينا من المعلومات الموثوق بها يقطع بأن التغذية الكافية عامل مهم جدًا في الوقاية من عائلة ذلك الداء العضال.

فإذا أردت لنفسك ذلك النصيب من الوقاية فعليك باتباع نظام غذائي كامل التوازن، واحرص على أن تتوافر في طعامك نسبة كبيرة من البروتينات، كاللحم الأحمر الخالي الدهن، والبيض، واللبن، والسمك، والجبن، واحرص أيضًا على أن يكون ذلك الطعام فقيرًا غاية الفقر في الهيدرات والكربون والدهون. وأضف إليه كميات هائلة من جميع أنواع الفيتامينات ولا سيما فيتامينات المجموعة "ب"، وسبيل ذلك ميسور بالمواظبة على تناول بليلة القمح غير المقشور وخميرة البيرة والزبادي، ففي هذه الألوان كميات رائعة من الفيتامينات والكالسيوم والبروتينات.

وأوصيك أن تتجنب أكل الخبز الفاخر الأبيض، فلا تأكل إلا الخبز الأسمر، ولا تستعمل السكر المكرر وكل ما يصنع منه، بل عليك بالسكر الخام، وإذا لم يتيسر لك فعليك بالعسل الأسود.

ويا حبذا لو استطعت الحصول على نباتات غذائك من تربة لا تسمد بالسماد العضوي، مثل روث البهائم، فتلك التربة تتميز بالغنى، ويتميز نباتها بغناه بالعناصر الغذائية الجوهرية، ومن يقتات بها يكون جسمه

أحرى بمقاومة جميع الأمراض، ولا سيما ذلك المرض الخبيث: السرطان.

فالأبحاث الأخيرة تزيدنا يقينًا يومًا بعد يوم بأن السرطان نتيجة من نتائج سوء التغذية. فقد دلت الإحصاءات التي قدمت في مؤتمر السرطان الدولي المنعقد في مدينة منفيس بولاية تنيسي بالولايات المتحدة على أن افتقار الغذاء إلى فيتامينات المجموعة "ب" وإلى البروتينات عامل مهم في الاستعداد للإصابة بسرطان الحلق، كما دلت التقارير العلمية عن تجارب العلاج بالفيتامينات على أن الفيتامينات "ب" تقوم بدور هام في المقاومة الوقائية للسرطان كما أن الفيتامينات "E" و"أ" لهما دخل كبير أيضًا في الحيلولة دون تكونه.

وهنا لا بد من كلمة أهمس بها في أذن أصدقائنا من أهل البدانة: فقد دلت الإحصائيات التي قامت بها وأخبرتها اتحادات شركات التأمين على ظاهرة عامة. وهذه الظاهرة هي أن أصحاب الأجسام البدينة أكثر عرضة للإصابة بالسرطان من ذي الوزن العادي.

وأما جميع هذه القرائن، نجد أنفسنا مضطرين إلى القول بأنه إذا كان النوع الإنساني صادق الرغبة حقيقة في التخلص من الشراهة كي يحصل على تناسق التكوين وسلامة البدن ودوام العافية والشباب، فلا مفر من الالتزام بنظام غذائي دقيق محكم. وعندئذ سيظهر لك أن غول السرطان قد كسرت شوكته كما ستنكسر أيضًا شوكة جميع الأمراض الناجمة عن اضمحلال الخلايا ذلك الاضمحلال الذي يصيب الإنسان من جراء إرهاق أجهزة جسمه بطعام مزعج لها مع فقره في العناصر الجوهرية النافعة.

هذا المعمل العجيب

إن الجسم معمل كيماوي عجيب، فهو يحول الأغذية إلى عناصر يمتصها الدم، ويوزعها ويحرقها ويقوم بإصلاح ما يفسد، وأجهزة ذلك المعمل هي الأعضاء الداخلية، ولذلك كان على من يعنيه أمر صحته أن يعني بأمر تلك الأجهزة، ولا سيما الدقيق منها، وهذا ما سنتعرض له في هذه الصفحات، ولا سيما من جهة ما يلائم تلك الأجهزة ويساعدها على الاحتفاظ بقوتها وإصلاح عطبها، من ألوان الطعام ونظم التغذية.

الكليتان:

شأنهما شأن القلب من حيث أن كل واحدة منهما عضلة متينة شديدة الاحتمال دائبة العمل. وإن من يطلع على مدى مجهودهما في المواقف الحرجة خليق أن يستبد به العجب. فثق إذا منحت كليتك، عن طريق الغذاء الوافي، جميع العناصر التي تحتاجان إليها، فإنهما ستظلان على القيام بواجبهما الشاق، على أكمل صورة مدى الحياة.

وهناك نوع من العلاقة الوثيقة أو الارتباط بين حسن قيام الكليتين بواجبهما وحسن أداء القلب واجبه. فالضغط العادي في الكليتين أعلى بالضرورة، من الضغط العادي في بقية أجزاء الجسم، كي يتسنى مرور مخلفات الدم في أنابيب وقنوات الكليتين عند التبول. فإذا كان الضغط غير طبيعي مدى سنوات، فإن ذلك من شأنه أن يجر إلى تهتك أو التهاب أنسجة هذه القنوات الدقيقة.

وثمـة طبعًـا أسـباب أخـرى لاضـطرابات الكليتـين، ومـن أخطرهـا وأشهرها الحصى.

وقد ثبت من التجارب على الحيوانات جميعًا أن حصى الكلى قد يتكون صناعيًا إذا حرم الحيوان من الفيتامين (أ). كما ثبت العكس، أي أن إضافة كميات ضخمة من هذا الفيتامين إلى غذاء الحيوان المصاب بالحصى في الكلى يؤدي إلى ذوبان الحصى وإلى خروج بقاياه الدقيقة مع البول. ومن الثابت أن ما يصدق على الحيوانات يصدق أيضًا على الإنسان بتجارب طبية. ومن المشاهد أن تكون الحصى في الكلى من المواد المعدنية الموجودة في الدم أشيع وأسرع لدى النباتيين الذين يكثر في غذائهم الخضر والفاكهة وينعدم اللحم والبيض وتقل الحبوب، مما يجعل بولهم قلويًا لا حموضة فيه تذيب المعادن.

وقد تتسبب التهابات الكليتين في تمزق الأغشية، بحيث تندمج جملة قنوات في مجرى واحد واسع. وفي هذه الحالة يسمح ذلك المجرى بمرور البروتينات الموجودة في الدم، والتي لم تكن القنوات الضيقة تسمح لها بالمرور. وبذلك تتسرب البروتينات من الجسم مع البول، ولما كانت البروتينات هي التي تجتذب النفايات من جميع أنسجة الجسم أثناء مرورها في الدورة الدموية، ففقدان البروتينات بالتبول سيقلل من جمع النفايات، وقد ينجم عن ذلك تسمم قاتل.

ولكـي تتحاشـى أمـراض الكليتـين، يجـب علـى الخصـوص تزويـدهما بأقصى قدرة على مقاومة الالتهابات، وذلك بأن تتبع منذ الآن نظامًا

غذائيًا جيدًا، يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات "ب"، مثل خميرة البيرة، حتى تحفظ على دمك ضغطه الطبيعي. ويجب أن يتضمن غذاؤك فضلاً عن هذا اللبن والحبوب، توفيرًا للحموضة اللازمة في بولك، كما ينبغي أن يتضمن أيضًا اللحم الخالي من الدهن لكفالة البروتينات الدموية اللازمة للجسم، وزيت كبد الحوت والجزر وأوراق الخضراوات لضمان ذخيرة مناسبة لجسمك من الفيتامين "أ".

اضطرابات القنوات البولية:

ومن المتعارف عليه أنه من غير الطبيعي أن تضطر إلى التبول أثناء الليل، وإنها لفكرة من أخطأ ما يكون. فما دامت المثانة عاجزة عن احتواء أكثر من لتر من السوائل، فالحاجة إلى التبول أثناء الليل حاجة طبيعية جدًا من حيث المبدأ، ولا سيما إذا كان الإنسان قد تناول كميات كبيرة من السوائل مساءً. ولا سبب لعدم التبول ليلاً سوى أنك لا تشرب إلا قليلاً، أو أن ما شربته من السوائل احتجزت أنسجة جسمك جزءًا منه، أو أن دورتك الدموية ليست على ما يرام.

ومع ذلك فإن الحاجة المفرطة إلى التبول قد تكون عرضًا من أعراض التهاب أو تهيج في المثانة أو بوادر إصابة بالسكر أو تضخم في البروستاتا، وفي هذه الحالة يحسن استشارة الطبيب فورًا كي يحدد هذه الظاهرة ويقضي على علتها الحقيقية.

وإذا شخصها الطبيب بالتهاب أو تهيج في المثانة فيجب اتباع نظام للتغذية كفيل بعلاج هذه الالتهابات، وأهم مواد هذا الغذاء كميات هائلة

من الفيتامين "أ" والفيتامين "د"، مع كميات فوق الكفاية من البروتينات وينبغي لذلك أن يتكون الطعام الذي يقدم للمريض من الخبز الأسمر الكامل، ومن اللحم الخالي من الدهن، ومن البيض واللبن والجبن، ضمانًا لتوفر الحموضة في البول. ويحسن أن يتجنب المريض طول مدة العلاج تناول عصير الليمون والفواكه، كما يتجنب جميع الفواكه والخضراوات لأن ذلك يجعل بوله قلويًا لا حمضيًا، والقلوية تساعد على انتعاش الميكروبات. حتى إذا انتهى الالتهاب فعلى المريض أن يعود إلى نظام التغذية الكامل الذي سبق أن أوصينا به لاستدامة الشباب وإطالة الأعمار.

حصى المرارة:

أما حصى المرارة فيقول الدكتور جلينار، وهو من أشهر الأخصائيين في أمراض الكبد والمرارة ومقره مدينة فيشي، أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية يغلب أن تتعاون على إحداث الحصى في الحويصلة المرارية، وهي الأنوثة والشحم وسن الأربعين.

فالظاهر أن النساء أكثر استعدادًا لأمراض الكبد من الرجال، ولا سيما الهادئات الطبع منهن في الظاهر، مع شدة توتر أعصابهن في الداخل.

ومهما يكن من شيء فإن الحصى في الحويصلة المرارية هو في الواقع نوع من التليف. فالشخص السليم تنقبض حويصلته المرارية انقباضًا كافيًا لتفريغها تمامًا من كل تلك العصارة. فإذا لم تتوفر للجسم كفايته من الفيتامينات "ب" ولا سيما "ب، أ" المعروف بالثيامين، انحطت الطاقة وقلت شدة التقلصات التي تقوم بها الحويصلة المرارية، أو لعلها تتلاشى

تمامًا فتركد الصفراء فيها وترسب المادة التي تتكون منها الألياف وهي الكولسترول لثقلها، ومن تراكمها تتكون الحصوات. ومتى وصلت تلك الحصوات إلى حجم معين تعذر مرورها من القناة الهضمية إلى المعدة، حتى ولو أصلحنا نقص الغذاء وعادت الحويصلة إلى التقلص الكامل.

وأكثر الناس تعرضًا لذلك المرض هم أصحاب البدانة الذين التهب كبدهم بسبب بدانتهم، وعلاجهم بالإكثار من الكولين وسائر أنواع الفيتامينات "ب".

ولكن يجب على من يصاب بالحصى في المرارة أن يلجأ للطبيب كي يخلصه منها فإنها لا تزول بتحسين الغذاء. ولكن عليه بعد ذلك أن يتبع نظامنا الغذائي بدقة كي لا تتجدد عنده.

كافح فقر الدم:

وما دام الدم هو نهر الحياة، فمن أوجب الواجبات عليك أن تحفظ عليه قوته وانتظامه في دورته، وينبغي أن تقوم بذلك فورًا.

واعلم أن الدورة الدموية بحاجة إلى الحديد وإلى النحاس. وخير مورد لهذين العنصرين هو العسل الأسود وبليلة القمح غير المقشور والكبد، فعليك إذن أن تأكل الكبد مرتين في الأسبوع أو مرة على الأقل. أما العسل الأسود وبليلة القمح غير المقشور فلا تقطعهما يومًا من أيام الأسبوع.

وفقر الدم ينتج في الغالب عن عدم كفاية الغذاء. فإن الجسم إذا افتقر إلى الحديد أو النحاس أو البروتينات أو الفيتامينات "ب"، لا

يستطيع بطبيعة الحال أن ينتج ما ينبغي من كرات الدم الحمراء التي هي قوام الدورة الدموية السوية.

وللبروتينات أهمية عظمى، لأن الكرات الحمراء تتكون منها ثم من الحديد، فيجب أن تقدم لجسمك جميع الأحماض الأساسية لكي يستطيع إنتاج الدم.

ولما كان النساء أقل في العادة من الرجال في استهلاك البروتينات، أي تناولها في مركبات الغذاء، ففقر الدم أشيع بين النساء. ومن حسن الحظ أن علاج هذا النوع من فقر الدم لا يحتاج إلى تناول كميات محترمة من البروتينات الكاملة، كالتي توجد على الخصوص في اللبن والبيض واللحم الأحمر وبليلة القمح غير المقشور وخميرة البيرة.

جميع فيتامينات المجموعة "ب"، وهي الثيامين والنياسين والبريدوكسين والبيتايين والكولين.. إلخ، لا غنى عنها لتكوين كرات الدم الحمراء، ويغلب على الظن أن الفيتامين "ب ١٢" له أثر فعال في علاج فقر الدم الخبيث الذي يعتبر من أخطر أمراض الشيخوخة.

وفقر الدم الخبيث مرض لا ينبغي أن نخلط بينه وبين فقر الدم العادي الكثير الانتشار. فالأنيميا الخبيثة لها علاقة وثيقة بكسل الكبد وضعفه عن أداء وظيفته. وكان هذا المرض فيما مضى يعتبر معضلاً لا شفاء منه. أما اليوم فعلاجه سهل جدًا وسريع، بفضل تعاطي جرعات قوية من خلاصة الكبد ولا سيما في صورة حقن. وقد يحتاج الأمر عند الشيوخ إذا وصل المرض إلى مرحلة خطرة أن ينقل إليهم دم على وجه السرعة لكفالة الكميات الطبيعية من الكرات الحمراء.

وفقر الدم مرض سهل التشخيص بالتحليل البسيط للدم وبالعين المجردة. ولهذا أوصي الجميع بعمل ذلك التحليل عند الفحص الطبي الدوري.

ولكي تتوقى فقر الدم عليك بالكبد والعسل الأسود وبليلة القمح الأسمر، فهي الموارد الطبيعية للبروتينات والحديد والنحاس والفيتامينات "ب". وأهم مصدر للفيتامين "ب ١٢" الواقي من الأنيميا الخبيثة هو الكبد وبليلة القمح الأسمر، ولكن بشرط ألا تبقيهما على النار أكثر من عشر دقائق، وإذا خفضت المدة إلى خمس دقائق كان خيرًا، لكي تحتفظ الفيتامينات بقيمتها الأصلية.

ومع ذلك فمن السهل الحصول على الفيتامين "ب ١٢" من مخازن الأدوية بصورة مركزة.

البثور الدموية:

وإذا كان القلب يدفع الدم إلى القيام بري الجسم كله، فإن هذا الدفع يقل كلما ابتعد الدم على مدى الآلاف من الكيلومترات. أما الاندفاع في طريق العودة إلى القلب فتساعد عليه تقلصات العضلات، فإذا قل جهد هذه التقلصات العضلية تعثر الدم في الوصول إلى القلب، مما يؤدي إلى جمود الدم في مكانه من القنوات الدموية، فيضطر الدم المتدفق بعد ذلك أن يختط لنفسه طريقًا آخر يدور حول هذه المنطقة المسدودة التي تظهر للعيان قبيحة المنظر، وقد تكون مؤلمة، ويمكن استئصالها بالجراحة البسيطة، كما أمكن علاجها في السنوات الأخيرة بحقن خاصة.

واعلم أنك إذا لم تحسن نظام تغذيتك بحيث تكفل لعضلاتك قوة حيوية كافية، فإن تلك النفرات أو البثور الدموية حرية أن تزداد وتنتشر.

وكي نكفل لعضلاتنا القوة الحيوية اللازمة منعًا لانتشار هذه البثور الدموية، يجب أن تقدم لها كمية كافية من البروتينات. كما يجب أن تزيد هذه الكمية زيادة ضخمة بمجرد ظهور البثور، ومعنى ذلك أن تكثر من خميرة البيرة ومن اللبن الدسم المسحوق ومن بليلة القمح بالإضافة إلى لتر من اللبن وبيضتين وطبق من اللحم وقطعة كبيرة من الجبن يوميًا.

وقد اتضح أن هذه البثور يمكن أن تنقلب إلى قرحات إلا إذا عوضنا الجسم عن ذلك النقص، وأعطيناه على وجه السرعة كميات هائلة من الفيتامين "ث".

فالغذاء المتوازن الغني هو الضمان الوحيد لنقاء الدم وانتظام دورته وحيوية الجسم وسلامته.

احرص على الاتزان

ولعلني لم أسعد بشيء كما سعدت بالخدمات التي حققها علم التغذية وباضطراد لعلاج أمراض وآفات النقص في القوى العقلية.

والمعروف من زمن طويل أن النقص الخطير في الفيتامينات "ب" يمكن أن يؤدي إلى فقدان الاتزان العقلي. وقد أجريت تجارب على متطوعين آدميين، فمنع من غذائهم منعًا باتًا كل نوع من أنواع الفيتامين "ب"، فطرأت عليهم حالة اضطراب ذهني وقلق وهبوط عصبي في الروح المعنوية أخذ يزداد ازديادًا سريعًا، بل اضطر القائم بالتجربة إلى إيقافها لأن هؤلاء المتطوعين سرعان ما وصلت حالة الانقباض لدى بعضهم حد الشروع في الانتحار.

ويدل هذا على أن نقصان الفيتامينات "ب" إن لم يكن هو السبب، فهو على الأقل من العوامل المفضية الفعالة في إحداث الاختلال العقلي.

بل إن جماعة من العلماء في السويد قاموا بعمل موازنات تشريحية بين أمخاخ آدميين ماتوا منتحرين أو معتوهين، وبين أمخاخ آدميين طبيعيين ماتوا اتفاقًا نتيجة حوادث فأدت هذه المقارنات إلى إثبات وجود أربعة عناصر في أمخاخ الأشخاص الطبيعيين ونقصانها لدى المختلين. وهذه العناصر الأربعة هي الآدنين والتيمين والسيتوزين والكانين وأربعتها توجد بكثرة في الكبد وفي أمخاخ الضأن والعجول وخميرة البيرة. فمن الواجب تناول هذه

المواد كلما أمكن ذلك، كما أن من الواجب تعاطي كمية قومية من خميرة البيرة.

وتدل الإحصاءات الأمريكية على أن شخصًا من كل عشرين من عدد السكان يحتاج إلى علاج في عيادة الأمراض العقلية. فلا بد إذن من وقف تيار هذا الخطر، ولا يتسنى ذلك إلا بإحداث ثورة غذائية، فإن هذه الثورة يمكنها بالتعاون مع الطب النفسي أن تكف من غائلة الأمراض العقلية، وتخلص الإنسانية من خطر ماحق، هو خطر الاختلال العام في القوى العقلية.

العصاب:

ويغلب على الهياج العصبي أن يكون نتيجة تغذية غير جيدة علميًا. فإن التوتر المستمر والقلق العصبي والتوفز، تدل كلها في الغالب الأعم على أن جسمك يحتج بهذه الوسائل على سوء تغذيته وعدم تزويده على الخصوص بما يلزمه باستمرار من الكالسيوم والفيتامينات "ب".

فالكالسيوم الذي يتوافر على الخصوص في اللبن الدسم ضروري لهدوء أعصابنا وشعورنا بالاستقرار. فإذا أردت أن تتخلص من عصبيتك المتوترة، فعليك أن تتعود احتساء لتر من اللبن كل يوم، مدعمًا إن أمكن بنصف فنجان من اللبن الدسم المسحوق وبكمية من الفيتامين "د"، كي يضمن هذا الفيتامين الأخير امتصاص جسمك لكمية الكالسيوم امتصاصًا تامًا. وأنصح أيضًا للأشخاص العصابيين جدًا بتناول أقراص من الكالسيوم ومن الفيتامين "د" قبل كل أكلة وقبل النوم.

وقد أثبتت التجارب العلمية التي أجريت على متطوعين آدميين أن التغذية الخالية من بعض فيتامينات المجموعة "ب" تؤدي بسرعة إلى توتر عصبي شديد. بل إن الحرمان من الفيتامين "ب ٦" المعروف باسم البيريدوكسين قد يسبب في اليدين والرأس تقلصات ورعدة غير إرادية وغير ممكن التحكم فيها. فهذا الفيتامين بالذات لا يمكن المبالغة في بيان أهميته، بما أن أمراضًا خطيرة جدًا من قبيل الشلل والصرع قد خفت حدتها كثيرًا بعد توفير موارد كافية من هذا الفيتامين "ب ٦" في الطعام.

واعلم أيها القارئ الصديق، أنه يستحيل الحصول على الهدوء والاستمتاع بالحياة والراحة بغير تغذية متزنة على أساس مدروس. فإن مثل هذه التغذية هي التي تحقق لنا وجود العصب السليم في الجسم السليم.

أما التوتر العصبي والإحساس بالتعصب لدى بعض الأشخاص فينتج في الغالب من عامل لا أهمية له، وهو عدم تناولهم شيئًا يقيم أودهم بين الوجبات الرئيسية، مع أن منسوب السكر في الدم يكون قد هبط إلى ما تحت المنسوب الطبيعي، وفي هذه الحالة يتوقف الجسم عن إنتاج الطاقة الحيوية، ولا يتمكن من إحراق المواد الدهنية إحراقًا كاملاً، فيحدث التوتر العصبي. وذلك إحساس من اليسير التخلص منه، بتناول وجبة إضافية خفيفة قوامها الفاكهة أو عصيرها وكوب من اللبن وقطعة صغيرة من الجبن، أو إذا لم يتيسر ذلك كله فشيء من البسكويت المحتوي على كميات يسيرة من النشا والسكر الطبيعي.

وفي اعتقادي بناء على التجارب والمكتشفات العلمية وبوحي من

تجاربي الخاصة، أنه في الوسع تجنب كثير من الأزمات العصبية إذا أحسنا التغذية ونظمناها، فمن المستحيل عقليًا أن يحدث توتر عصبي حينما يكون الجسم مستوفيًا حاجاته الطبيعية بغير نقصان أو إرهاق.

فلكي تكون شابًا وتعيش طويلاً، ينبغي أن تتخلص من آثار العصاب، وعليك أن تدرس أسبابه عندك تمهيدًا للحيلولة دون تحكمها فيك، فإن هدوء الأعصاب لازم للاستمتاع بالحياة كما أنه لازم لإطالتها.

الشرود:

وننتقل الآن إلى ظاهرة من ظواهر الاختلاط العقلي ولكنها من نوع آخر، فهذه الفتاة استيلا ناش، تدخل مسكنها عائدة من النزهة، وفيما هي تخلع البيريه عن رأسها، دخلت المطبخ كي تتناول زجاجة اللبن من الثلاجة. ولما شربت حملت الزجاجة الفارغة إلى البهو ووضعتها في خزانة الملابس. حتى إذا كان العصر وأرادت الخروج قلبت خزانة الملابس رأسًا على عقب بحثًا عن البيريه، ولكنها لم تستطع العثور عليه إلا في اليوم التالي، حين وجدته في الثلاجة.

فهل معنى ذلك أن ستيلا أخذت في الشرود وأنها ربما كانت عاشقة؟

إني أشك في ذلك كثيرًا، فهي لا تزال صغيرة السن دون السادسة عشرة. ولكن الذي لفت نظري أن والدتها التي تناهز الأربعين، والتي روت لي قصة ابنتها، عندما فتحت الدولاب لتأخذ معطفًا لها إلى محل التنظيف، رأت الزجاجة الفارغة التي نسيتها ابنتها هناك خطأ، فأخذتها لكي تقدمها بعد بضع دقائق إلى محل التنظيف والمكواة!

فهذه لعمري أسرة دأبها الشرود، وهذا الشرود في نظر النفسانيين من الأعراض ذات الدلالة، ولكنها ليست الدلالة على الشيخوخة دائمًا، فقد يدل بكل بساطة على عيب أو نقص في نظام التغذية.

وقد قام مستشفى في فيلادلفيا بإجراء سلسلة من الاختبارات على مجموعة من المرضى المسنين لتقدير ذاكرتهم ووضوح تفكيرهم وسرعته ولامتحان ذكائهم على العموم. وقد أجريت هذه الاختبارات قبل وبعد تناول المرضى لكميات معينة من بعض فيتامينات المجموعة "ب"، تناولوها متفرقة. ثم كررت الاختبارات بعد تحسين الغذاء العادي في المستشفى بعناصر طبيعية تحتوي على جميع فيتامينات المجموعة "ب". فلم ينتج اختلاف من حيث الذكاء بمعنى الكلمة، وهو الذكاء الفطري لا المكتسب. أما من حيث وضوح التفكير والذاكرة، فقد أظهر جميع المرضى تحسنًا كبيرًا بعد أن تناولوا بعض أنواع الفيتامينات "ب" متفرقة. وكان هذا التحسن أكبر وأظهر بعد أن قدمت إليهم جميع أنواع المجموعة في صورة غذاء طبيعي كامل.

فعلى كل شخص يشكو من ثغرات في ذاكرته وغموض أو تبلد في تفكيره أن ينشد التحسين الأكيد عن طريق تكميل غذائه بعناصر من قبيل خميرة البيرة أو بليلة القمح غير المقشور.

ودلت تجارب أخرى في المدة الأخيرة على أن هناك حامضًا معينًا من الحوامض الأمينية يعتبر من المركبات الجوهرية للإنزيمات التي توجد في المخ. وقد اتضح أنه إذا توافر في الغذاء مقدار كبير من ذلك الحامض نما ذكاء

الشخص وأسرعت لديه القابلية للفهم، وصفا ذهنه وتقوت ذاكرته وصار عملها واعيًا دقيقًا، ويوجد ذلك الحامض في جميع البروتينات الكاملة، وعلى الخصوص في بروتين اللبن لأن نسبة ذلك الحامض في هذا البروتين هي النصف، فاللبن الطازج أو المسحوق وجميع أنواع الجبن تعتبر أحسن موارد ذلك العنصر الثمين.

فإذا كنت ممن يطرأ عليهم الشرود والذهول، أو كنت بطيء الفهم والتذكر، فلا تستسلم لذلك، ولا تحدثك نفسك أنها علامات السن، بل عليك باتباع نظام غذائي يقضي على تلك الظواهر المعيبة، بما يزخر به ذلك الغذاء من جميع فيتامينات المجموعة "ب" ومن البروتينات، وزد عليها كل يوم لترًا من اللبن الطازج المدعم بالدسم فتصفو قريحتك، وينشط تفكيرك، ولا يعيبك بعد ذلك أن تذكر على الفور أين وضعت حذاءك في الليلة الماضية.

الاضطرابات النفسانية البدنية:

ذلك اصطلاح جديد ظهر في السنوات الأخيرة للدلالة على تأثير الحالة النفسية في الجسم عمومًا أو في بعض أعضائه.

ولا شك أننا جميعًا قد جربنا أن الهموم والانفعالات والصرع يمكن أن تؤدي إلى أوخم العواقب وأسوأ التأثيرات على صحتنا العامة، وقد تسبب لنا أمراضًا عديدة، ومن هذه الأمراض الإسهال والاضطرابات الهضمية الصداع المزمن والأرتكاريا والضغط العالي وضيق التنفس، فهذه كلها كان سببًا نفسانيًا.

ومهما يكن من شيء إن ذلك النوع الجديد من الطب قد أغفل في نظري عاملاً مهمًا جدًا هو عامل نقص فيتامينات "ب" وأثر ذلك في تكوين المشكلات الانفعالية التي هي أساس هذه الاضطرابات.

وقد ثبت بالتجارب العلمية الأخيرة أن نقص بعض أنواع الفيتامينات "ب"، ولا سيما الثيامين والنياسين والبيولين، يؤدي إلى إحساس بالقلق يتركز وينمو حتى يغدو جزءًا مزمنًا ملازمًا، فتغلب على الشخص السوداوية والكآبة المستمرة وعدم استقرار شديد في الانفعالات وتوتر عصبي يكاد يكون مستديمًا.

وإن الأشخاص المصابين بآفات نفسانية إذا ما تركوا ذلك النقص في الفيتامينات "ب" يستفحل لديهم، سرعان ما تغدو أعصابهم في أطراف أنوفهم كما يقولون، فأبسط حادث وأقل معارضة لرأيهم أو مزاجهم يؤدي إلى انفجار بركان غضبهم وثوران كيانهم كله، فإذا أعقبت تلك الحالة العصبية فورانًا في الدم تنتج عنها الأرتكاريا، استدعى علاج الأرتكاريا اتباع نظام غذائي أفقر من ذي قبل في الفيتامينات "ب"، فتنجم عن ذلك زيادة في تفاقم الحالة النفسانية والعصبية، فكأن المريض المسكين قد دخل في دوامة أو حلقة مفرغة لا يستطيع الخروج منها إلا باتباع نظام غذائي كامل من جميع الوجوه، يحتوي على كميات كافية من جميع العناصر المغذية وغني جدًا في الفيتامينات "ب"، وينبغي أن يتضمن الغذاء اليومي لأصحابنا هؤلاء عدة ملاعق كبيرة من خميرة البيرة وملعقة كبيرة واحدة على الأقل من العسل الأسود وزهاء لتر من الزبادي.

وليست الأعصاب وحدها قوام الاتزان، فالعظام أيضًا لها نصيبها الكبير في مقدرتنا على الوقوف على أقدامنا ولا ينبغي أن نترك عظامنا تصير إلى الوهن مع مرور الزمن. فإذا قال رجل مسن: "قد وهن العظم مني" فلا يلومن السن، بل لا يلومن إلا نفسه، لأنه دأب على تناول غذاء ناقص، لا يحتوي على المواد اللازمة لتغذية العظام وتقويتها.

وقد أجريت تجارب على الحيوانات، ثبت فيها أن التغذية الكاملة المتوازنة حقًا تزيد العظام صلابة وقوة مع تقدم السن.

فإذا رغبت في الاحتفاظ بقوة عظامك طول حياتك فيجب أن يكون طعامك اليومي مزودًا بما فيه الكفاية من الكالسيوم والفسفور على الخصوص فهذان العنصران يسهل على الدم امتصاصهما ونقلهما وإيداعهما في العظام ولا سيما إذا صحبهما قسط كاف من الفيتامين "د"، ولما كان ذلك الفيتامين لا يوجد إلا في أطعمة قليلة، فمن المستحسن تناول كمية منه بانتظام على صورة زيت كبد الحوت إما سائلاً وإما في كبسولات.

وتتكون العظام من خلايا بروتينية تشد بعضها إلى بعض مادة لاصقة تزداد صلابة أو ليونة على حسب ما يتوفر لها من الفيتامين "ث"، فإذا كان الغذاء اليومي متضمنًا كميات كافية من جميع هذه العناصر السالفة الذكر، وهي الكالسيوم والفسفور والبروتينات والفيتامين "د" والفيتامين "ث"، فلا شك أن العظام تحتفظ على مدى العمر بصلابتها، كما أن ما يحدث فيها من صدوع خليق أن يُشفى بدرجة طبيعية.

وما أكثر الذين يقضون سنوات شيخوختهم الأخيرة في كرسي ذي عجلات وقد أقعدهم صدع في العظام لم يتم شفاؤه، فيعزون ذلك إلى وهن الشيخوخة، في حين لا لوم إلا على طريقتهم الخاطئة في نظام التغذية.

التهاب المفاصل:

وقد تلتهب المفاصل عرضًا لمرض آخر، أو يكون التهابها داءً مزمنًا. أما الالتهاب الطارئ فقد يكون نتيجة لالتهاب دفين في الأسنان أو كامن في اللوزتين أو في الوريد الحلقي أو أي موضع آخر، فلا يتلاشى التهاب المفاصل في هذه الحالة بعلاج المفاصل نفسها، بل باكتشاف مصدر العلة الأصلي ثم تنظيفه قبل أن يزيد الداء ويتمكن. وبعد ذلك تتولى مهمة النقاهة عملية تغذية جيدة.

وهناك بشرى أزفها إلى ضحايا التهاب المفاصل المزمن، وهي اكتشاف حقن حديثة من هرمون معين تنتجه الغدة فوق الكليتين، فيمنح ذلك الهرمون هؤلاء المساكين راحة سريعة وكبيرة. ولكن لا ينبغي أن ينتظر هؤلاء شفاء كاملاً بهذه الطريقة إلا بعد أن تتقدم التجارب شوطًا آخر، ولكني أستطيع أن أبشر المصابين بالتهاب المفاصل الروماتزمي بأن عقارًا جديدًا اكتشفه أطباء مستشفى "مايو"، وهو عقار الكورتيزون، قد أتى بنتائج باهرة. كما أتت بمثل تلك النتائج هرمونات أخرى مستخرجة من الغدة النخامية في الخنزير. ولا شك أن الأعوام القليلة القادمة ستحمل إلى مرضى المفاصل آمالاً جديدًا في الشفاء.

ومن التجارب ذات الدلالة الكبيرة في ميدان التغذية ما أُجري على

بعض الحيوانات، فقد أمكن استحداث التهابات في مفاصلها بمجرد حرمانها ستة أسابيع من الفيتامين "E"(ي) ومع حقنها بالميكروب، وجدت الميكروبات الطريق ممهدًا للتجمع في المفاصل الصغيرة أولاً. فقاومها الجسم مقاومة اليائس بأن أحاطها بالكالسيوم، فنتجت عن ذلك تصلبات في المفاصل وآلام شديدة وأورام. أما الحيوانات التي حقنت بنفس الميكروب ولكنها كانت تتلقى تغذية متوازية ومدعمة بأكبر مقدار ممكن من الفيتامين "ث" فلم تستطع الميكروبات التسرب في الدورة الدموية بل بقيت متجمعة عند موضع الحقنة حيث كونت خراجًا صغيرًا، ولما انفتح الخراج أو الدمل كانت الميكروبات جميعًا قد ماتت، ولم تحدث بطبيعة الحال أي التهابات في المفاصل.

وإني أنصح أصدقائي بالتزود بجرعة طيبة من الفيتامين "ث" على صورة قرص به مائة مليجرام بعد كل وجبة. مع تضمين الغذاء اليومي كميات كبيرة من البروتينات، وذلك بتناول اللحم غير السمين والجبن ولترًا من الزبادي، فتتوفر في الدورة الدموية عناصر مقاومة السموم والميكروبات، كما أنصح بالإكثار من الجير لأن أهميته لا مزيد عليها لتقوية الجسم والعظام خاصة.

غددك

إن الغدد من أهم أعضاء الجسم وأجهزته التي تفرز مصيره. ويجب أن نبدأ بالكلام عن حالة نفسية وجسمية لا تنجو منها امرأة بسبب نشاط غددها الخاصة. فمن المعلوم أن المرأة منذ البلوغ يحدث لها حيض شهري، ينقطع عندما تتقدم في السن نوعًا. ويغلب أن يصاحب انقطاع العادة آلام عصبية وجسمية وأرق وكآبة وعرق غزير، ولا سيما في الليل. ولكن ينبغي أن نعلم أن المرأة الصحيحة البنية لا تقاسي من انقطاع العادة، كما أنها لا تقاسي من استقبالها أول مرة علامة على البلوغ.

وكل ما تحس به المرأة الصحيحة البنية في تلك الفترة هو قلة نشاط بويضاتها، ثم توقف ذلك النشاط إيذانًا أو نذيرًا بانتهاء عهد الحمل. ولا أحسب أن امرأة جاوزت الأربعين تشتهي الحمل أو تتحسر على فوات أوانه.

ويغلب أن تحدث أوجاع انقطاع العادة الشهرية لنساء درجن منذ حداثتهن على تناول غذاء غير متوازن. ومع هذا فمن الممكن جدًا القضاء على هذه الأوجاع والمتاعب إذا بدأت السيدة في اتباع نظام غذائي دقيق جدًا من جميع الوجوه. فتختفي الكآبة، وينقطع تصبب العرق ليلاً، وتتراخى الأعصاب المتوترة، ويحل النعاس محل الأرق، متى زيدت في الغذاء اليومي كميات الكالسيوم وجميع أنواع الفيتامينات "ب". والمعتاد أن يصف الطبيب لها قبل الأكل وقبل النوم بضعة أقراص من الكالسيوم. ويحسن لها أيضًا أن تصحب ذلك كميات من الفيتامين "د" لتسهيل

امتصاص الجسم للكالسيوم وانتفاعه به، فبدون الفيتامين "د" يستحيل ذلك تمام الاستحالة، ولا يتوافر ذلك الفيتامين في الأغذية الشائعة، فيحسن تعاطيه كيمياويًا.

وتفيد الفيتامينات "ب" على العموم في تنظيم عمل المبيضين. فيكفي لمن تشكو من عدم انتظام العادة الشهرية أن تتناول يوميًا مقدارًا مناسبًا من خميرة البيرة ومن العسل الأسود ومن بليلة القمح غير المقشور. أما من تشكو من غزارة العادة فيمكنها علاج ذلك بتعاطي الفيتامين "E"(ي)، بمقدار ثلاثين إلى ستين مليجرامًا بعد كل وجبة. وأوصي هذا الفريق الذي ينزف شهريًا بغزارة أن يعرضن أنفسهن على طبيب ماهر يفحصهن جيدًا، فربما كان ذلك عرضًا لداء كامل.

وقد ازدادت في السنوات الأخيرة أهمية علاج آلام انقطاع العادة بالفيتامين "E"(ي)، ولا سيما للقضاء على تصبب العرق ليلاً، وأسفرت التجارب المختلفة عن نجاح تام.

ولئن كان علاج أعراض انقطاع العادة مسألة طبية بحتة، فإن منع حدوث تلك الاضطرابات أصلاً من اختصاص علم التغذية بالبداهة. وليس أدل على ذلك من النتائج العلمية المذكورة آنفًا عن العاقة بين الفيتامين "ب" أو الفيتامين "E"(ي) وبين القضاء على تلك الآلام فالأوفق أن تحرص السيدة طول حياتها على توفيرهما في طعامها، ويمكنها الحصول على الفيتامين "E" (ي) بأكل بليلة القمح غير المقشور أو بإضافة زيت بذور القمح إلى السلاطة وأكل الخبز الأسمر، أو زيت الخس بدل زيت

بذور القمح إذا لم يتيسر. فالزيوت النباتية غنية به، أما الزبد والمرجرين فخالية من ذلك الفيتامين "E" (ي).

وقد يصاحب انقطاع العادة في أغلب الأحيان فقر شديد في الدم، وذلك دليل لا شك فيه على فقر التغذية سنوات طويلة، فيجب تزويد الجسم بالحديد والنحاس في صورة العسل الأسود والكبد وبليلة القمح، مع الإكثار من الكبد على الخصوص، فيؤكل مرتين في الأسبوع على الأقل.

ويجب الاهتمام كذلك بإعطاء الجسم كفايته من البروتين كي يتغلب على تلك الأنيميا. ولذلك يجب أن يدخل في تكوين الطعام اللبن والبيض واللحم وخميرة البيرة.

ولا يفوتني هنا أن أنبه إلى حقيقة هامة جدًا، وهي أن الرغبة الجنسية لا تخمد عند المرأة الصحيحة البنية بانتهاء عهد إنجاب الأطفال وانقطاع العادة، بل إن الرغبة الجنسية تبقى وتتجدد في ذلك الطور الجيد فتكفل للمرأة حياة جنسية رضية ومتناسقة. ويتاح للمرأة وقد تحررت من خشية الحمل ومضايقات الحيض أن تتفرغ لألوان كثيرة من النشاط والتسلية والاستمتاع.

فما أعظم خطأ من يحسبون أن اللذة الجنسية تنتهي عند المرأة بانقطاع العادة. فأصحاب هذا الرأي يجهلون أن الإحساسات الجنسية عند المرأة لها أسباب كثيرة لا تؤثر فيها عملية الحيض. فالموثوق به عن تجربة أن المرأة بعد انقطاع العادة تزداد قابليتها للذة الجنسية شدة وتوقدًا.

وإني أهيب بكل امرأة أن تفهم وظيفتها الجنسية فهمًا صحيحًا، كما

أطلب ذلك أيضًا إلى كل رجل، فليس في الوظيفة الجنسية ما يعاب، لأنها وظيفة طبيعية، وهي من أهم وسائل الطبيعة لبقاء النوع، وهي الدافع الكامن أيضًا وراء سلوك الناس في الحياة رجالاً ونساءً.

ويجب على كل حال أن تقدمي لجسمك غذاء كافيًا غنيًا، ولا سيما بالكالسيوم والفيتامينات "ب" و"د" و"E" (ي). وإذا ظهرت لدى السيدة رغم ذلك منغصات بسبب انقطاع العادة، فيجب أن تبادر باستشارة الطبيب.

وإني واثق أنك إذا اتبعت منذ حداثتك يا سيدتي ذلك النظام الغذائي، فلن تشعري وأنت في سن الخمسين بأي تغير يعتريك سوى تخلصك من مشاغل معينة مزعجة مرة في كل شهر.

أكرموا غددكم!

كنت أتغدى منذ بضع سنوات فوق شرفة نادي اليخوت في سان فرنسيسكو، وكانت معي مؤلفة مشهورة حدثتني بصراحة عن ضرورة اهتمامي بتفهيم الجمهور أثر الغذاء في نشاط الغدد، وأن هذه الغدد هي التي تحدد مصير الشباب والحيوية.

والواقع أن العلم يزداد كل يوم اقتناعًا بارتباط الشباب بنشاط الغدد. والغدد نفسها تتكون من بروتينات، كما أن إفرازاتها المسماة بالهرمونات تتكون من بروتينات كذلك، وتسري هذه الهرمونات مباشرة إلى الدورة الدموية حيث توجه كل النشاط الكيماوي في الجسم، فنقص البروتينات يمكن أن يؤدي بسهولة إلى خلل في وظائف الغدد يجر بطبيعة الحال إلى شيخوخة مبكرة.

وكذلك تلزم كميات كافية من الأملاح المعدنية والفيتامينات لحفظ توازن نشاط الغدد فيما بينها، فليس من قبيل المصادفة المحض أن يكون المرحون المتفائلون أطول أعمارًا وأسعد حياة من المتشائمين والمتعصبين والحسودين والمتزمتين وأهل الكآبة. فليست الصفات الأولى البهيجة سوى نتيجة طبيعية للتناسق في نشاط الغدد، ذلك التناسق الناشط الذي ينتج عن تغذية متناسقة وافية.

الغدة النخامية:

أما الغدة النخامية فلا يزيد وزنها عن نصف جرام، وموضعها وراء الأنف تحت المخ. ومع صغر حجمها إلى هذا الحد الغريب، فهي تُلقب بالمديرة العامة لنظام الغدد في الجسم كله. فهي تفرز نحو عشرة أنواع من الهرمونات لها تأثير هائل على جميع غدد الجسم الأخرى. فأحد هذه الهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية هو الذي يحد نمو العظام والأنسجة. والهرمون الجنسي هو الذي ينظم الإثارة الجنسية ونشاط المبيضين. وإفرازات أخرى للغدة النخامية هي التي توجه وتنظم عمل الغدة الدرقية، وكذلك عمل البنكرياس الذي يمد الجسم بمادة الأنسولين الطبيعية اللازمة لاستهلاك السكر. ويناط بالغدة النخامية أيضًا تكون الشحم وتعيين مواضع الجسم التي يودع فيها ذلك الشحم.

ومن الأعراض الشائعة جدًا لاضطراب الغدة النخامية زيادة تراكم الشحم في طبقات كأنها الأحزمة حول الصدر والمعدة. وإذا ظهرت على رجل هذه الأعراض بدت عليه أيضًا بعض مسالك الأنوثة. أما إذا ظهرت

هذه الأعراض على امرأة فإنها تميل إلى شيء من الاسترجال.

وكذلك يلاحظ على الرجال المصابين بذلك الاضطراب أن تأخذ غددهم الجنسية في الضمور، ثم تختفي الرغبة الجنسية، ويغلب على هؤلاء أن يلقوا الذنب كله على غددهم. ثم يقفون مكتوفي الأيدي، ويزدادون بدانة يومًا بعد يوم. والواقع أن حالتهم نتيجة لإهمالهم مدى أعوام طويلة، واظبوا فيها على التهام الدهون والهيدرات الكربونية إلى حد إرهاق غددهم، ولا سيما الغدة النخامية، فعجزت تلك الغدد عن مجاراة ذلك الإسراف واختل ميزانها.

ولا سبيل إلى القضاء على هذه الكتل الشحمية كما أنه لا سبيل إلى منع تكوينها، إلا إذا كان الطعام منظمًا بطريقة علمية دقيقة.

وقد أثبت الدكتور نيوبرج بجامعة متشيجان أن الأشخاص المفرطين في البدانة والمصابين باضطرابات في الغدد غاية في الخطورة يمكن أن يعودوا إلى الوزن الطبيعي وأن تعود غددهم أيضًا إلى أداء وظائفها بصورة طبيعية كذلك عن طريق الخضوع لنظام غذائي محكم، بلا التجاء إلى علاج طبي للغدد إلا عند الضرورة.

ومن الواضح عقلاً أن بضع حقن مهما كانت فائدتها لا يمكن أن تكفي لعلاج اختلال ليست الغدد نفسها علته الأصلية، بل العلة الأصلية هي الشراهة وسوء نظام التغذية. فلا أمل لهؤلاء إلا إذا أصلحوا نظام تغذيتهم أصلاً ورتبوه على أساس علمي.

والثابت أن اختلال عمل الغدة النخامية عند المرأة يؤدي إلى التأثير في المبيضين تأثيرًا سيئًا، فتنقطع العادة عندها قبل الأوان الطبيعي. ومما يحسن ذكره في هذا المقام أن اختلال وظيفة الغدة الدرقية عند المرأة يؤدي إلى عكس هذه النتيجة، أي إلى تأخير انقطاع العادة مددًا تتراوح حسب الأحوال بين الطول والقصر.

ونذكر الآن المواد الغذائية الضرورية لحسن قيام الغدة النخامية بوظيفتها ذات الأهمية القصوى. فالبروتينات أهم ما يجب الحرص على توفره في الغذاء لذلك الغرض، ولا سيما اللحم غير الدسم، فإن له فيما يظهر تأثيرًا منشطًا بصفة خاصة لوظيفة الغدة النخامية، وبعد ذلك يأتي البيض والجبن واللبن الدسم. ثم المواد الغنية بالمنجنيز مثل الكبد والبطاطس والجوز وبليلة القمح غير المقشور الغنية بما فيها من الفيتامين "E" (ي)، فالغدة النخامية تستهلك من هذا الفيتامين أكثر مما تستهلكه أي غدة أخرى في الجسم كما أن جميع فيتامينات المجموعة "ب" لها قيمة في هذا المقام لحسن قيام مجموع أجهزة الجسم بعملها ولضمان سهولة استجابتها لتوجيهات الغدة النخامية.

الغدة الدرقية:

وتوجد الغدة الدرقية في مقدمة الزور "الحنجرة". ويسمونها بحق ديدبان الحراسة لحسن ارتباط الصحة الجسمية بالحالة العقلية. ذلك أن إفراز الغدة الدرقية يسري باستمرار في الدورة الدموية التي تحمله إلى كافة أنحاء الجسم. ويكفي للتدليل على أهمية ذلك الإفراز أن تقول أن

اضمحلال أو استئصال الغدة الدرقية يؤدي إلى تحول الشاب اليافع إلى شيخ هرم.

وقد كان الدكتور كريك من أوائل من اكتشفوا حقيقة نشاط هذه الغدة، وكيف أن حيوية الجسم كله تتوقف إلى حد كبير على الهرمونات التي تفرزها. فإذا ضعفت الغدة الدرقية أو انتابها الكسل أدى ذلك إلى خمود أو تناول الغدد الجنسية، في حين يكفي تحريك بسيط يثير إفراز الغدة الدرقية لإعادة النشاط الدافق إلى الغدد الجنسية.

ويمكننا اليوم أن نؤكد أن المرحوم دون جوان الذي ملأت أخبار غرامياته التاريخ، وأن خلفاءه الذين تردد الصحف كل يوم أنباء غزواتهم الكثيرة، مدينون في الواقع بنشاط أعضائهم الجنسية الفوار لفيض في نشاط غدتهم الدرقية. أما العشاق الفاشلون أو الفاترو الهمة فيعانون في الغالب من كسل الغدة الدرقية الموجودة في عنقهم، وهم يحسبون أن موطن الكسل في النصف الأسفل من أجسامهم.

ومن أهم وظائف هذه الغدة إحراق الشحم والدهون، فاختلال وظيفتها يؤدي إلى تكون طبقات شحمية في جميع مناطق الجسم، وليس حول الصدر والبطن فقط كما هو الحال لدى مرضى الغدة النخامية.

والهرمون الذي ينظم التوازن الكيماوي في الجسم ويحرق الشحم والدهون يسمى الثيروكسين، وهو من إفراز الغدة الدرقية، وأهم مكوناته اليود. فنقص اليود في أطعمتنا المترفة الناعمة هو أساس معظم الاضطرابات في الغدة الدرقية.

وإن ما يبدو أحيانًا من الإهمال في نواحي التفكير ومن النسيان وخمود الذاكرة مع الحاجة المستمرة إلى النور، حتى إذا نام الشخص مدة كافية استيقظ وهو يحس كأنه لم ينم، كل ذلك من أعراض سوء تغذية الغدة الدرقية بما تحتاج إليه من العناصر.

وتؤدي الغدة الدرقية –سوى هذا– وظائف أخرى هامة، بأن تحفظ علينا حيويتنا العامة، وتصون سلامة وقوة الشعر والأظافر واللون العام. فمن الصواب أن نسمي هذه الغدة مركز الجمال في الجسم.

فإذا كان نقص التغذية كافيًا للإخلال بتوازن هذه الغدة الحساسة، فإن اختلال توازنها يؤدي إلى هبوط عصبي في الروح المعنوية، وذلك الهبوط يؤدي إلى زيادة إضعافها. ومن حسن الحظ أننا نملك اليوم معلومات كثيرة عن هذه الغدة، فكثير من اضطراباتها التي كانت تعتبر من قبل مستعصية على الشفاء صارت ممكنة العلاج بحيث يقضي على المرض قضاء تامًا.

وكي تستطيع الغدة الدرقية القيام بوظيفتها قيامًا طبيعيًا يجب قبل كل شيء أن نمدها إمدادًا منتظمًا بكميات كافية من اليود. فبدون ذلك العنصر تسرع إلينا الشيخوخة قبل الأوان، ونشعر على الدوام بالتعب والإعياء، فنتساءل في قلق عن حيويتنا الشابة أين ذهبت، وهل يكتب لنا أن نستعيد ولو طرفًا صغيرًا منها؟ فبغير اليود تطرأ على عضلاتنا ولحمنا الطراوة والترهل، ويطرأ الكسل والصدأ على المخ، ولا يهتم الذهن بشيء على الإطلاق، فتصبح الحياة بغير معنى أو أهمية، ونشكو باستمرار من البرد ولا سيما في الأطراف.

وقد ثبت من التجارب الطبية أن الحرمان من الفيتامين "ب، أ" يعطل نشاط الغدة الدرقية تمامًا، ولا تكفي خلاصة الغدة الدرقية لعلاج هذه الحالة، أما العلاج بجرعات من الفيتامين "ب، أ" فكاف للقضاء على تلك الحلة. وإني أنصح الآلاف الذين يكتفون في الوقت الحاضر بتعاطي خلاصة الغدة الدرقية، أن يستعجلوا استرداد الصحة بأن يتناولوا أيضًا غذاء غنيًا بجميع أنواع فيتامينات المجموعة "ب"، ولا سيما "ب، أ".

وهذه هي المواد الأساسية التي تساعد على نشاط غدتك الدرقية، وفي مقدمتها بروتينات اللحم والبيض والجبن واللبن الدسم، وكميات ضخمة من اليود الذي يتوفر في المحار والسلمن والطماطم وزيت كبد الحوت والأملاح النباتية والفجل وأبو جلمبو "السرطان البحري"، أما جميع أنواع فيتامينات المجموعة "ب" فتوجد بكميات كافية في خميرة البيرة والزبادي والعسل الأسود، وأوصيك أن تستعمل الملح اليودي في تمليح طعامك.

الغدد دون الدرقية:

وعن يمين الغدة الدرقية وعن يسارها غدد بيضاوية الشكل، عددها في الغالب أربعة، وهي دقيقة الحجم جدًا بحيث لا يزيد مجموع وزنها جميعًا عن نصف جرام، ويهمنا أمر هذه الغدد في هذا المقام لأنها على الخصوص هي التي تنظم إمداد الجسم بمادة الكالسيوم، وهي التي توزعها توزيعًا عادلاً، وتقوم عند الحاجة بأخذه من جزء في الجسم إلى آخر جزء قد يكون في حاجة ماسة إليه لظرف معين فكأنها تحدث ثقبًا لكي تقوم بسد ثقب آخر.

وحين تنقص كمية الكالسيوم التي تنقلها الدورة الدموية تشعر بنوع عجيب من الأكلان في الجلد، وبتنميل يؤلم وتقلصات، كما أن نقص كمية الكالسيوم أو الفوسفور نقصًا كبيرًا قد يؤدي إلى حالة عصبية مزمنة، فتوفر مادة الكالسيوم أمر لا غنى عنه لسلامة الأعصاب.

فلكي تتيح للغدد دون الدرقية القيام بدورها العام على وجه مرضي، عليك أن تحشد في غذائك مواد غنية جدًا بالكالسيوم، مثل اللبن المقوى والجبن. وتعاطَ أقراص الكالسيوم المدعمة بفيتامين "د"، ذلك الفيتامين الذي لا يستطيع الجسم بدونه الاستفادة من الكالسيوم، ولا تنسَ أيضًا أن الشمس مصدر قوي للفيتامين "د".

الغدتان فوق الكليتين:

كل واحدة من هاتين الغدتين تزن نحوًا من خمسة عشر جرامًا وهي تتوج الكلية وتفرز هرمونًا يعرف باسم الأدرنالين تصبه في الدورة الدموية بغزارة كلما وجد الشخص نفسه إزاء خطر أو وقع تحت تأثير انفعال عنيف، فالأدرينالين إذًا منشط قوي يتيح لنا أن نجند جميع قوانا لمواجهة المخاطر ولتحمل الصدمات العاطفية. فطبيعي إذن أن يكون تأثيره هو إسراع الأجهزة في عملها، ولا سيما القلب.

وعلى العكس من ذلك، إذا نقصت كمية الأدرينالين، أو كانت دون الكفاية، أبطأت أجهزة الجسم وأبطأ كذلك سلوكنا بالاستجابة للظروف الخارجية.

وفضلاً عن هذه الوظيفة الحيوية، تقوم الغدة فوق الكلية بالقضاء على عدد كبير من السموم وتخليص الجسم منها أو من خطرها.

ولا تزال أمام العلم حتى الآن آفاق لم تُكشف بعد في موضوع إفراز الغدة فوق الكلية. ولكن من الملاحظ على كل حال أن النيكوتين والرصاص وبعض العناصر الأخرى تنعشها، وأن الغذاء الفقير بالمواد الأساسية ضار بها.

ومن المظنون أيضًا أن سوء قيام الغدة فوق الكلية بعملها عامل من العوامل التي يعزون إليها الشيب المبكر.

فلكي تحفظ على الغدة فوق الكلية عنفوانها، ينبغي أن يتوافر في غذائك قسط كبير من الأملاح ومن البروتينات ومن الفيتامين "أ" والفيتامين "ث"، وعلاوة على جميع فيتامينات المجموعة "ب". فالفيتامين "ث" يساعد في القضاء على السموم، والفيتامين "أ" والفيتامينات "ب" لا غنى عنها لإنتاج الأدرنالين.

البنكرياس:

وتفرز هذه الغدة الكبيرة الهرمون المعروف باسم الأنسولين ذلك الهرمون الذي يتيح للجسم أن يتمثل وأن يختزن السكر أو الجلوكوز. فإذا كان البنكرياس متعبًا أو به عطب، كف عن إفراز الأنسولين، ولم يستطع الجسم امتصاص السكر، فيخرج مع البول ويفقده الجسم، وعندئذ يقال أن الشخص مريض بالسكر.

والبنكرياس غدة حيوية طولها بضعة سنتيمترات وتوجد في وسط تجويف البطن. وهي تفرز –عدا الأنسولين– إنزيمات تصبها في الجزء الأعلى من الأمعاء الغلاظ لتسهيل هضم البروتينات والدهن والسكر والنشا.

ومع أننا نجهل حتى هذه الساعة السبب أو الأسباب الدقيقة التي ينشا عنها مرض السكر، إلا أننا نعلم يقينًا أن الإفراط في تناول السكريات والدهون يرهق البنكرياس فإذا طال عليه الإرهاق سنوات طويلة نال منه الإعياء وأضرب عن العمل أو كف عن إنتاج الأنسولين.

وإن تعاطي جرعات ضخمة من جميع أنواع فيتامينات المجموعة "ب" يمكن أن يقوي البنكرياس بعد ضعف ويساعده على العودة لإنتاج الأنسولين.

وإلى جانب المواد الغذائية التي تحتوي فيتامينات المجموعة "ب"، ننصح بتناول الزبادي وخميرة البيرة بكميات كبيرة ونصف فنجان كل يوم من بليلة القمح غير المقشور، فإن هذه البليلة مع خميرة البيرة بكميات كبيرة وبانتظام تدخل تحسنًا هائلاً على حالة المريض بالسكر.

الغدد التناسلية:

إن معظم الناس لا يعرفون وظيفة الغدد التناسلية على حقيقتها، فهم يحسبون أن لا عمل لها إلا القيام بالوظائف التناسلية، وذلك خطأ. وليس معنى هذا أننا من الغفلة بحيث ننكر قيام الغدد الجنسية بالوظائف التناسلية أو العملية الجنسية، فذلك أمر لا شك فيه عند أحد. ولكننا فقط ننبه إلى أنها تقوم بوظائف أخرى غير هذه.

ويقول الدكتور شتايناخ الذائع الصيت أن الغدد الجنسية لدى الرجل والمرأة لها وظيفتان متميزتان كل التميز. لأنها تنتج إفرازات داخلية وإفرازات خارجية. فالإفرازات الخارجية هي التي نعلم جميعًا أنها قوام

وهدف العملية الجنسية، ووسيلة حفظ النوع الإنساني.

أما الإفرازات الداخلية، وهي التي يجهل أمرها معظم الناس، فمهمتها بعث الحيوية في الجسم كله. ولهذه الإفرازات أهميتها الكبرى في النصف الثاني من الحياة على الخصوص، لأنها هي التي تحدد مصير حيويتنا وشعورنا بالعافية والارتياح.

وقد اعتمد الدكتور شتايناخ هذا المبدأ في ابتداع عملية عرفت باسمه، وهي عملية بسيطة بالنسبة للذكور، ويتهافت الناس على عيادته في فيينا لإجرائها. وقد نجحت هذه العملية في رد الحيوية إلى كثير من الكهول.

ولكني لا أنصح كل إنسان بورود هذا المنهل، وأميل على العكس إلى الطريقة المضمونة وهي صيانة شباب الغدد الجنسية بشكل دائم وعلى أساس مستقر، وسبيل ذلك طبعًا هو النظام الغذائي المحكم، فالغدد الجنسية –شأنها شأن سائر غدد الجسم– تحتاج إلى ما يغذيها ويوقيها، وتتأثر كذلك بالافتقار إلى عناصر بقائها في الغذاء، فتحسين طعام من أصابهم انحطاط عام من شانه أن يقوي الجسم عامة، وأن يعيد بالتالي إلى الشخص الرغبة الجنسية الطبيعية والقدرة الطبيعية أيضًا على تحقق تلك الرغبة.

فلا ينبغي أن ننسى مطلقًا أن سلامة الغدد تستلزم مددًا كافيًا من البروتينات والفيتامين "أ" والفيتامين "ث" والفيتامين E "ي" فضلاً عن جميع فيتامينات المجموعة "ب".

وإن نظرة إلى ما يمتاز به البلغار من دوام الفحولة مع طول الأعمار، تطلعنا على أن الفضل في ذلك راجع إلى حد كبير –إلى أكلهم كل يوم كميات كبيرة من الزبادي– الذي تتميز بكتيرياته بإنتاج الفيتامينات "ب" بأكملها في الأمعاء بكميات وافرة.

أما الفيتامينات "أ" فلا غنى عنه لقوة المبيضين عند المرأة وقوة البروستاتا عند الرجل. فيجب على المرأة التي تريد انتظام وسلامة أداء المبيضين للحيض الشهري أن تكثر من الفيتامين "أ".

وأما من يريدون الخصوبة في إنجاب الذرية، فعليهم الاهتمام بالفيتامين E "ي"، لأنه ضروري جدًا لتكوين الحيوانات التناسلية.

وإن نقص أي نوع من فيتامينات المجموعة "ب" حري أن يجر إلى اضمحلال عام في الغدد التناسلية، وبسرعة كبيرة إذا كان العنصر الناقص هو حامض بانتوتنيك وكذلك يقل النشاط الجنسي كثيرًا وباطراد إذا انقطع عن الجسم مورد الحديد أو الفيتامين "ث". ويبدو أيضًا أن الفيتامين "E" (ي) ذو أثر ملحوظ جدًا في نشاط الغدد الجنسية، أما انتفاؤه فمعناه عقم الرجل جنسيًا بصفة قاطعة.

ويلاحظ أن المرأة التي لا تؤدي مبيضاها عملها بصورة طبيعية، يبدأ في التكوين لديها في نحو سن الأربعين مقدار كبير من الشحم، ولا سيما فوق الصدر والفخذين. وفي هذه الحالة يجب أن يقترن علاج المبيض طبيًا بنظام غذائي خاص بالنحافة، كي تختفي هذه الطبقة الشحمية.

أما الرجل، فإن الهموم والقلق، ولا سيما في سن معينة قد يكون لهما أثر فعال في قصوره الجنسي، لأن استمرار التوتر العصبي ربما كان نتيجة لنقص الفيتامينات "ب" كلها أو بعضها.

وكثيرًا جدًا ما يكون الضعف الجنسي عند الرجل في سن معينة نتيجة فهمه الخاطئ للأمور الجنسية. فما أكثر من يظنون أن شدة النشاط الجنسي هو علامة الشباب، فإذا خفت حدة ذلك النشاط كان معنى هذا أن الشباب قد أدبر وولى. والواقع أن الإحصائيات الطبية تبين أن الرغبة الجنسية والقدرة وخصوبة إنتاج السائل المنوي، تظل سليمة كلها عند الرجل إلى سن متقدمة جدًا. وأن توقف النشاط الجنسي وتعطل القدرة على أداء العملية الجنسية يرجعان إلى أسباب عصبية كالحياء، أو عدم الثقة في النفس، أو تعذر الإمكانيات.

ولما كان الانفعال الجنسي يتوقف على كمية الإفرازات الداخلية التي تلقيها الغدد الجنسية في الدم، وكانت هذه الكمية تتوقف إلى حد كبير على العناصر الغذائية التي توفر للمبيضين أو الخصيتين أسباب الصحة والنشاط، فالحياة الجنسية إذن تتوقف إلى حد كبير على نظام التغذية وما يحفل به من العناصر المقوية المنشطة.

وقد أجريت على الحيوانات تجارب علمية، فحرمت بعض الذكور المعروفة بنشاطها الجنسي المفرط من البروتينات، فقل ذلك النشاط تدريجًا، إلى أن انعدم "مزاجها" التناسلي تمامًا. حتى إذا عوضت بكميات من البروتينات عادت سريعًا سيرتها الأولى.

هل أنت بدين؟

إن أبرع الناس في التماس الأعذار لأنفسهم هم مدمنو الخمر، ويأتي في المرتبة التالية لهم في ذلك المضمار أهل البدانة، فالبدين يعشق الطعام كما يعشق السكير الكأس وكلاهما يتسمم بنفس السم؛ فالسكير يتناول سمه في صورة هيدرات الكربون التي يحتويها الكحول بنسبة عالية جدًا، ولا يستطيع الجسم امتصاصها، أما النهم الأكول فيتجرع السم في صورة هيدرات الكربون أيضًا، ولكنها ليست سائلة في الكحول بل داخلة في تكوين أطباق الأطعمة النشوية والسكرية، وبمقادير كبيرة لا يستطيع الجسم امتصاصها.

فليس بين السكير والبدين فرق جوهري. ولكن السكير يثير الاهتمام والإشفاق، في حين لا يلقى البدين تلك العناية لأنه لا يعربد ولا يثير ضجة في دوائر الأسرة والمجتمع ولا يقضي ليلته في قسم البوليس.

ولكن البدين في واقع الأمر إنسان مسكين محتاج إلى عناية شديدة، لأنه يستعجل شيخوخته بخطا جبارة تدنيه تباعًا من القبر، ويبدد في الخمول والأمراض أجمل السنوات التي كان يمكن أن يقضيها في الإنتاج والنشاط.

فلماذا يفرط الناس في الأكل، ولا سيما حين يتقدمون في السن؟

المسألة –قبل كل شيء– مسألة تعود أو روتين. فإن الجوع أول إحساس يشعر به الطفل، فلهذا كان الأكل أول لذة يشعر بها من ملذات الحياة. حتى إذا ترعرع عرف لذات أخرى تشارك لذة الأكل انتباهه. فإذا

تقدم في السن وخمدت لذات الشباب واحدة تلو الأخرى، بقيت له لذته الأولى، لذة الطعام. ويتفلسف بعض الشيوخ فيقولون أنها لذة حلال لا تقربهم من إثم لا يليق بسنهم، ولا ضرر فيها على أحد. والتفكير في الطعام والتفنن في ألوانه مشغلة لمن فرغت حياتهم من المشاغل والآمال.

وهكذا ينقلب الوضع، فبعد أن كان الإنسان يأكل ليعيش أصبح يأكل لكي يجعل من الأكل موضوعًا لحياته ومعنى لوجوده. فالأكل في هذه الحالة غرام يتعلق به الأكول، عوضًا عما يواتي من هوى أو لا يواتي. فكأنه على حد التعبير العامي البليغ "يضع همه في الأكل". ومن هنا يأتي الإفراط والزيادة على حاجة الجسم بكثير.

ولذلك أعتقد أننا إذا أردنا من بدين أكول أن يقلع عن شراهته، فجيب علينا أولاً أن نعد ما يشغل منطقة الفراغ التي ستتخلف في حياته بعد جلاء الشراهة عنه. فنخلق له اهتمامات من نوع آخر، فنقصان تلك الاهتمامات هو الذي جعل همه في الأكل.

ويجب كذلك أن نؤدب الناس تأديبًا صارمًا حتى يقلعوا عن عاداتهم الهمجية في الدعوات والمآدب والاحتفاء بالضيوف في الزيارات، فلا فائدة من اتباع الشخص نظامًا غذائيًا دقيقًا، وهو معرض لفتنة إلحاح ربة البيت الذي يزوره أن يأكل قطعة ثانية وثالثة من الفطيرة الدسمة أو المربى التي صنعتها بيديها اللطيفتين. فتلك فتنة تعرضه للسقوط من تلقاء نفسه، كما في الإلحاح إحراجًا شديدًا إذا فرضنا فيه عدم الرغبة أو صدق النية في اتباع النظام الغذائي الصارم.

ولست أميل إلى الاعتقاد الشائع بأن البدانة المفرطة أن هي -أولاً وأخيرًا- إلا اختلال في عمل الغدد. فقد دلت الإحصاءات على أن اثنين في المائة فقط من حالات البدانة يمكن إرجاعها إلى اختلال الغدد. ومعنى هذا أن ٩٨% من حالات البدانة لا سبب لها إلا الإفراط المستمر في النهم والشراهة.

ويجب أن يفهم كل بدين أن المسألة ليست مسألة مباراة في الرشاقة وجمال القوام، بل هي في الواقع مسألة سعادة أو شقاء، شباب أو شيخوخة، حياة أو موت. لذلك يجب أن يحزم البدين أمره على ألا يسمح لأي اعتبار في الوجود أن يحول دون اتباعه نظام التغذية الكفيل بإنقاص وزنه.

طريق النحافة:

والخطوة الأولى في طريق النحافة هي إنقاص كميات الأكل وتغيير أنواعه. فإذا نظرت أيها البدين إلى فطيرة شهية في واجهة الحلواني، وتحلب ريقك، فقل لنفسك ولا تسأم من تكرار ما تقول:

- إنها ستمكث في فمي لحظات، ثم في معدتي ساعتين أو ثلاث ساعات، ولكنها ستجثم فوق فخذي إلى آخر يوم في حياتي، ثقلاً جديدًا من الشحم.

وليكن هذا رأيك كلما زاغت عيناك في صنف جميل لذيذ وابدأ أولاً بقرار الأكل مدة شهر، فإن هذا الشهر سيكون عندك عادة جديدة هي عادة الإقلال من الطعام. وكما أن الشراهة عادة، كذلك القناعة والنحافة

أيضًا عادة فقوِّم شهيتك واشكمها قبل أن تجتهد في تقويم معدتك. والنفس كالطفل أن تدلله فسد واشتط، وإن توقفه عند حده وقف.

ولست من أصحاب الرأي القائل بالتجويع. لذلك أنصح الراغبين في النحافة أن يتناولوا كل يوم لتر من الزبادي ومعظم الناس يجهلون أن اللتر الكامل من الزبادي ليس فيه أكثر من ١٥٠ كالوري، ولذلك فهو لا يمكن أن يسمن –والكالوري هو الوحدة الغذائية العلمية– حسب الاصطلاح الدولي.

وللزبادي مزية أخرى على اللبن الحليب، ذلك أن طعمه أحسن، وأنه أطول منه بقاء في المعدة، فهو أقدر من الحليب على نفي الإحساس بالجوع، وهو إحساس وجيع عند من تعودوا التخمة.

وللزبادي مزية ثالثة، ففيه بكتيريا تنتج في الأمعاء جميع الفيتامينات "ب" التي تعطي البشرة نضرتها، فيحميك ذلك من تحسر من يقابلونك على هزالك، فربما كانت في ذلك فتنة لعزيمتك الضعيفة فتقلع عن الريجيم.

ويجب أيضًا الإكثار من البروتينات ولا سيما اللحم الخالي من الدهن، فهو منشط للغدة الدرقية، ونشاط الغدة الدرقية يساعد على استهلاك الدهون والشحم في الجسم، فتحدث النحافة.

وأوصي أيضًا لتضليل الإحساس بالجوع أن يتناول الشخص طالب النحافة كميات ضخمة من الخضراوات النيئة المخصصة لصنع السلاطة. فالخضراوات النيئة لا تهضمها المعدة بسرعة كالمطبوخة، فتبقى فيها مدة

أطول. كما أن معظم الخضراوات النيئة لا تنتج إلا نصف مقدار الكالوري الذي تنتجه وهي مطبوخة. ومن الأفضل للسبب عينه تناول الفواكه كما هي، لا أن تشرب عصيرًا.

ولا شك أنه يجب أن تتوافر في طعام طالب النحافة جميع الفيتامينات والأملاح المعدنية، ولا سيما جميع فيتامينات المجموعة "ب" التي تساعد هي والكالسيوم على صرف الشهية الخبيثة للإكثار من السكريات.

والصنف الذي يحتوي أكبر كمية من الفيتامينات "ب" –وهو في الوقت نفسه لا ينتج سوى الحد الأدنى من الكالوري– هو خميرة البيرة، فعلى طالب النحافة كلما شرب سائلاً أن يذيب فيه ملعقة كبيرة من خميرة البيرة، ولا سيما لأنها تحتوي على ٤٦% من البروتينات، وهي إلى ذلك تكاد تكون خالية تمامًا من الدهون. فكلما زدت استهلاكك من خميرة البيرة زاد شعورك بالنشاط، وزادت قدرتك فعلاً على النشاط وفارقك التشاؤم وهبوط الحالة المعنوية والانقباض وعدم الاكتراث، وشعرت بالبهجة والانشراح والإقبال على الحياة.

وباتباع هذا النظام يمكن إنقاص الوزن بمقدار سبعة كيلو جرامات في الشهر وبعد ذلك ستكون قد تعودت النظام الغذائي الجديد، فيستمر الهبوط في وزنك بانتظام، وبعناء أقل. وستجد أن كل خلية في جسمك كأنما قد ارتد إليها شبابها بعد أن تخلصت مما كان يجثم فوقها من الشحم.

وها هي أربع وصايا أخيرًا تساعدك على النحافة وبالتالي على استرداد الشباب وإطالة العمر:

١- المواد الغنية بالبروتينات تجدد القوى فأكثر منها.

٢- تعلم كيف تقدر وتتذوق الخضراوات النيئة، وانفض يدك من الزبد والمايونيز واستعض عنهما بالزبادي اللذيذ.

٣- تعود الإقلاع عن الكريمة والسكريات فهما المسئولان الأولان عن بدانتك.

٤- تعلم شرب القهوة والشاي بغير سكر، ويستحسن شربهما أيضًا بقليل جدًا من اللبن، هذا إذا لم تستطع شربه بدون لبن أصلاً.

الكتاب الثالث

جمالك!

شبابك:

لقد تبين لي أن جمهور الناس فريقان: فريق يستمع إلى برنامجي ثم يقول: "كل شيء جائز"؛ فهؤلاء لا خير فيهم ولا أمل في استصلاحهم. وفريق آخر يقول: "لأتبعن هذا البرنامج". وهؤلاء فيهم الأمل كل الأمل، ولا سيما من صدر قراره عن عزم هادئ لا عن عصبية جامحة لا تعرف هوادة دون تحقيق ما تصبو إليه.

والواقع أنني لا أشعر بعطف أو ميل نحو هؤلاء العصبيين من ذوي الإرادة المحمومة، فإن رغبتهم القوية لا تترك لهم راحة في ليل أو نهار. وفي اعتقادي أن سر الحياة اللذيذة السعيدة الفتية ليس في كلمة "أريد"، بل في كلمة "أتمنى".

وقد دعوت هذا السر سر مسز آستير، لأن هذه السيدة الفذة هي خير من تتمثل فيه فضائل ذلك السر الثمين. وهي سيدة من أجمل ما رأيت في هذا العصر. وقد تعرفت بها في سنة ١٩٣٠، قد صعد ابنها النجم فريد آستير قمة الشهرة العالمية، وقد صحبني صديق كي أتناول الشاي في مسكنه الأنيق بنيويورك. وفي أثناء تناول الشاي سألتني إحدى الحاضرات:

– هل تعتقد أنه من الممكن أن تحتفظ المرأة بشبابها بقوة إرادتها فحسب؟

– كلا. فإن قوة الإرادة وحدها قد تحفظ مظاهر الشباب دون جوهر، فتجعل من المرأة عجوزًا متصابية ليس إلا. وذلك شر من الشيخوخة نفسها. وإنما الرأي عندي أن يتمنى الإنسان منا الشباب، ويرغب في استدامته رغبة صادقة يسعى لتحقيقها، على أن يكون ذلك السعي عن طريقه الطبيعي في أناة وحكمة وهدوء.

وكانت مسز آستير، ربة الدار، تصغي إلى كلامي بانتباه شديد، فابتسمت لي ابتسامة ماكرة وقالت:

– لقد أمرني طبيب العيون بلبس نظارة، مؤكدًا أنني بحاجة ماسة إليها، وقد أجرى الكشف وكتب أوصاف النظارة فعلاً. فهل تعتقد أنت أن في إمكاني تجنب لبس النظارة إذا رغبت في ذلك رغبة حازمة كما تقول؟

فأكدت لها أن هناك مجموعة من التمرينات لتقوية العين، هي بمثابة تربية بدنية لذلك العضو، وأنها إذا كانت راغبة حقًا في تجنب لبس النظارة بحيث تواظب على أداء هذه التمرينات.

فقاطعتني قائلة بهدوء الواثقة:

– سأفعل!

وإن هذا الهدوء الواثق هو صاحب الفضل الأكبر في نجاح آن آستير الكامل طول حياتها. فهي من مواليد مدينة أوماها في ولاية نبراسكا، واشتغلت مربية هناك إلى أن تزوجت. وقد تركتها أثر وفاة زوجها الباكرة في موقف لا تحسد عليه، وكان فوق كاهلها طفلان صغيران، ولم يلبث فريد

الصغير وأخته آديل أن أظهرا استعدادًا مدهشًا للرقص، وسرعان ما قفزا في سرعة هائلة جميع درجات السلم المفضي إلى الشهرة. وقد عاشت مسز آستير لولديها، فكان طبيعيًا أن تنتقل معهما في دورتهما الاستعراضية، وكانت كلما حلت ببلد تجتهد في عمل كل ما بوسعها كي يبدو سكنهما كأنه مكان استقرار، توفيرًا لأسباب الراحة المادية والعصبية لولديها، فلا يشعران أنهما بغير بيت، ولم تقصر مسز آستير في التكيف بوسطها الجديد بين الفنانين والراقصين والراقصات وما يتميزون به من خفة ونزق، وهي المعلمة التي نشأت على تقاليد المهنة التربوية وتقاليد الريف.

ولكن امتحانًا أكبر وأصعب كان ينتظرها؛ فإن ابنتها آديل تركت العمل الفني وهي في أوج الشهرة على مسارح لندن كي تتزوج من اللورد شارل كافندش. فإذا بمسز آستير تتكيف من جديد وتحتل مكانها في أعلى الأوساط الراقية المتزمتة المتحفظة في إنجلترا، وكأنها لم تعرف في حياتها بيئة غير هذه البيئة.

والحقيقة أن وقارها الطبيعي غير المتكلف مع اللطف والدماثة كان خير لقب من ألقاب الشرف. وقد افتتن بها واحترمها كل من سنحت له الفرصة لمعرفتها. واعتبرتها الأسرة المالكة الإنجليزية صديقة خاصة. فلما ذهبت إلى لندن لإلقاء سلسلة من المحاضرات عن برنامجي في التغذية، كانت صداقتي لآن آستير هي جواز المرور الذي فتح لي جميع الأبواب المغلقة في دوائر لندن ذات النفوذ، ومنذ ذلك التاريخ والبلاد الإنجليزية تعرف نظريتي في التغذية وتثق بها حتى إذا كانت الحرب العالمية طبقت هذه

النظرية رسميًا لضمان أكمل غذاء للشعب الإنجليزي في حدود التقشف الذي تفرضه السلطات.

فإذا تلفتنا اليوم وجدنا مسز آستير تسكن في ضاحية هي أجمل ضواحي هوليوود، كي تكون بالقرب من ابنها فريد وبالقرب من أحفادها. ولا تزال شخصيتها هي هي لم تتغير، متميزة بذلك الشباب في الروح وفي التفكير وفي الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وفي ذلك الجمال الوقور، فلون بشرتها يذكِّر الناظر على الفور بالعرائس والدمى، ووجهها خال من التجاعيد، وشعرها الغزير في نصاعة الثلج تشوبه زرقة خفيفة، أما قامتها فمنتصبة ممشوقة متوثبة كأنها لم تتجاوز العشرين، وأما ملابسها فبسيطة فيها أناقة محتشمة. وأحب الرياضة إليها المشي ولا سيما في الشمس وزراعة الحديقة، والعناية بأحفادها الأطفال. ولا تستخدم المنظار إلا لقراءة برامج المسارح أو دليل التليفون، أما للمشي والحياة العادية فلا حاجة بها إلى نظارة، ولا تزال النظارة التي وصفها لها الطبيب سنة ١٩٣٠ حبرًا على ورق.

لماذا؟

لأنها منذ ذلك الحديث الأول في بيتها بدأت وواظبت كل يوم على تمرينات العين التي أوصيتها بها، بل وزادت عليها اتباع نظريتي في التغذية الصحيحة بأكملها. فهي تأكل في تبصر، ولا تحب من الطعام إلا ما يوافق صحتها فحاسة الطعم مطوعة للعقل. وكميات طعامها قليلة فلا تزحم معدتها أبدًا، وتحرص دائمًا على عدم توتر أعصابها ويساعدها على ذلك

أن أجهزة جسمها غير مرهقة أو متهيجة بكثرة ما يُلقى عليها من أعباء الهضم بكميات الطعام أو أصنافه.

ولا شك أنك تعجب على الشاشة بالكواكب الفاتنات اللواتي احتفظن بشبابهن مدى ربع قرن مثلاً كأن الزمن الذي يمر بك لا يمر بهن. مع أنهن يعملن عملاً مرهقًا ليلاً ونهارًا. وكذلك حال النجوم الذين سطعوا جيلين أو ثلاثة أجيال من الفتيات، دون أن يخطر للإنسان التساؤل عن أعمارهم، فكأن الزمن الذي يمر بك لا يمر بهم.

لماذا؟

لأن هؤلاء النجوم وهاتيك الكواكب يعوضون الإرهاق وتأثير السنوات بنظام صحي دقيق جدًا في المأكل والمشرب والرياضة. فشرابهم دائمًا كوكتيل، ولكنه خليط لا من الكحول بل من عصير الخضراوات الطازجة، وهم يتجنبون العجلة والسرعة كأن الوقت يفر منهم، لأن السرعة بدلاً من أن تحول دون فرار الشباب، تؤدي إلى فرارك أنت من الشباب، فإياك أن تعجل أمر يسوقك إلى اللهفة بحجة الخوف من فوات الأوان. فطابع السرعة هو الذي جعل أجهزتك وأعصابك ودورتك الدموية تسرع أكثر مما ينبغي لها، فتدب التجاعيد إلى وجهك ويظهر الإعياء على بنيتك، فأستحلفك ألا تتعود الاندفاع مع تيار مطالب الحياة حتى لا تلهث أنفاسك. فذلك هو العدو الذي لا يستطيع دفع غائلته أحد عن صحتك الجسمية والعصبية وشبابك وسعادتك.

وعلى من يريد إطالة الحياة، أن يرتب أموره على أن حياته ستطول،

فاللهفة دليل عدم الثقة وعدم الإيمان بطول الحياة. ولا يتم شيء بغير إيمان.

وإني ألفت النظر إلى أنه ما من شخص هادئ الطباع غير متلهف أو قلق أو متعجل، إلا ونراه خاليًا من علامات الشيخوخة المبكرة، فلونه رائق، وشعره لم يسقط، وحالته العامة طيبة وهو كالبنيان الراسخ.

فللمحافظة على شبابك أطول مدة ممكنة، تعهد منذ هذه اللحظة بترك العجلة واللهفة، وأوحِ إلى نفسك باستمرار أنك شاب فعلاً، وأنه لا داعي للتعجل في شيء لأنك لا تزال في طور الشباب كائنًا ما كانت سنك.

احذر التعب!

ما من سبب واحد معقول يبرر زيادة الشعور بالتعب، وإلى حد الإعياء، مع التقدم في السن. وثق أن الشعور المستمر بالتعب أمر غير طبيعي في أي سن، مهما علت تلك السن، وفي اعتقادي أن ذلك مرده على الخصوص إلى نقص في مقومات الغذاء. وقد أجريت على حيوانات كثيرة تجارب عديدة، كما أجريت مثيلات لها على متطوعين آدميين، فكانت النتيجة مؤيدة لنظريتي.

ومن أشهر هذه التجارب وأحدثها ما أجري في مستشفى "مايو" الكبير في نيويورك، على ممرضات شابات صحيحات تطوعن لذلك، فامتنعن عن أكل الخضراوات الطازجة، وعن الأطعمة المحتوية على البروتينات بنسبة كبيرة، مثل مستخرجات الألبان والبيض واللحم الأحمر الخالي من الدهن. ومعنى ذلك أنهن اكتفين بتناول النشويات الخالية من الحيوية والفيتامينات، والخضر المغلية جيدًا، والخبز الأبيض، والسكر المكرر والحلويات. فسرعان ما طرأ التغير على هاتيك الشابات الناضرات الفياضات بالحيوية والنشاط، فأصبحن عصبيات، غير قادرات على أداء أعمالهن بصورة لائقة، وسريعات الغضب والثورة إلى حد تمزيق ملابسهن، لأتفه الأسباب، ولكن كان أظهر ما طرأ عليهن هو الإحساس المستمر بالتعب والإعياء. ولما حاولن تعويض ذلك التعب أو التغلب عليه بالإكثار من الطعام المعين المسموح به لهن، زاد شعورهن بالتعب عن ذي قبل، وزاد توتر أعصابهن.

والواقع أن الإحساس المستمر بالتعب والإعياء هو العدو الأول والأكبر لبرنامج "كن شابًا وعش طويلاً"، لأن ذلك الإحساس يقضي على الاستمتاع بالحياة، ويسمم مباهجها. فأول واجباتك هو القضاء على ذلك الإحساس، بالقضاء على أسبابه.

وقد استبان لي منذ أكثر من عشرين سنة، بعد دراسة طويلة دقيقة، أن الأشخاص الذين يتناولون من المآكل ما هو طبيعي غير مطبوخ أو منقى كيميائيًا كالخبز الأسمر غير المنخول، والعسل الأسود، والخضر الطازجة غير المطبوخة، حريون أن يكونوا أقل تعرضًا للشعور بالتعب، ولا يمكن أن يلم بهم الإعياء المستمر الذي يلم بمن يأكلون الخبز الأبيض الفاخر، والسكر المكرر، والخضر المطبوخة جيدًا.

وقد ثبت صدق هذا الرأي في السنوات الأخيرة بصفة قاطعة وبتجارب علمية، فالمواد المطبوخة جيدًا، والمكررة جيدًا، تفقد بذلك مضمونها من الفيتامينات "ب" ولا سيما الفيتامين "ب، أ" أي الثيامين، وهو العنصر الذي لا غنى عنه لإنتاج القوى الحيوية إنتاجًا مستمرًا بغير انقطاع. فالانقطاع عن إنتاج الطاقة الحيوية هو السبب المباشر في الإحساس بالتعب والإعياء.

فلكي تتجنب الإحساس بالتعب، وتقضي عليه وتمنعه من العودة إليك، ينبغي أن تمد جسمك باستمرار بجميع فيتامينات المجموعة "ب". فهذه الفيتامينات هي التي تتيح للجسم أن يستخلص من الطعام ما فيه من مصادر الطاقة. فإذا لم تتوافر في الجسم هذه الفيتامينات، لم يستطع الجسم الاستفادة من الطعام كله.

وإذا كنت صادق الرغبة في زيادة حيويتك زيادة سريعة ومؤكدة، أيًّا كانت سنك، فاحرص على أن يكون غذاؤك غنيًا جدًا بفيتامينات المجموعة "ب". وذلك أمر ميسور جدًا، فإنه لا يكلفك سوى ثلاث ملاعق أو أربع من الملاعق الكبيرة، مملوءة بخميرة البيرة ذائبة في اللبن أو عصير الفواكه أو الخضراوات، وذلك كل يوم باستمرار.

ويمكن أن يشعر المتقدمون في السن بنوع آخر من التعب، مصدره نقص البروتينات. وتحتوي البروتينات على الحوامض الأمينية التي تنتج الإنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقة الحيوية.

وإني لأعجب في الواقع على الدوام إذ أرى الرجال والنساء الذين تقدموا في السن يكتفون في طعامهم اليومي بمقدار صغير جدًا من الألوان الغنية بالبروتينات، مع أن البروتينات هي ألزم العناصر إطلاقًا لصحة العضلات وعافيتها، ولسلامة الغدد ونشاطها، ولإنتاج الطاقة على العموم.

فإذا كنت متقدمًا في السن ويلازمك شعور بالتعب أو الهبوط، فلا تحسبن ذلك من أثر السن. كلا! بل عليك أن تراجع كمية البروتينات التي تتناولها. فإذا وجدتها تقل عن ستين جرامًا في اليوم من البروتينات النقية، فثق أنك مستطيع القضاء على ذلك الشعور السخيف بزيادة استهلاكك من البروتينات.

وأشيع أسباب التعب الوقتي هو نقصان كمية السكر في الدم. ومرد ذلك في الغالب إلى أن الشخص لا يأكل إلا في فترات متباعدة، بحيث تستهلك في الفترة بين الوجبتين كمية السكر المتخلفة عن هضم الطعام، والتي هي وسيلة تغذية العضلات والخلايا.

وما أكثر السيدات اللواتي يشكون ذلك التعب الطارئ بعد ساعات من التجول بين المتاجر وواجهاتها. وعلاج ذلك كله سهل، بانتهاز بضع لحظات يتناول فيها الرجل أو السيدة وجبة خفيفة تساعد على مد الدم بكمية جديدة من السكر الذي ينقصه.

ومعظم تلاميذي من أصحاب الأعمال والمهن التي تستلزم نشاطًا مستمرًا، فليس في وسعهم الركون إلى الإعياء، بل لا بد لهم من مقاومته وقطع الطريق عليه، وذلك بحسن تنظيم غذائهم، بحيث يتكون من اللحم الخالي من الدهون، والخضر النيئة أو غير التامة النضج، والسلاطة الخضراء، واللبن، والبيض، والجبن، والفواكه، ولتر يوميًا من الزبادي وبدلاً من استخدام الملح والفلفل، والخل يستخدمون خميرة البيرة، والعسل الأسود والملح الحديدي الغني باليود، وأقراصًا من الكالسيوم، والفيتامين "ث"، و"د"، و"أ".

وأصحاب هذا النظام يأكلون جيدًا في الوجبات الثلاث، ويأكلون أيضًا من هذه الأصناف لقيمات بين الوجبات لمنع الشعور بالتعب وما يتصل به من توتر الأعصاب. وقد سمح لهم ذلك بالعمل المستمر، دون أن تهبط قواهم أو يشعروا بالسأم وضيق الصدر وتوتر الأعصاب.

الاسترخاء:

ولكن لن تستطيع أحسن الفيتامينات أو الأملاح المعدنية أن تضمن لك حياة صحيحة سعيدة طويلة، إذا كنت لا تعرف تمام المعرفة فن "الاسترخاء".

وقوام هذا الفن أن تعرف كيف لا تبدد مجهوداتك العصبية والجسمية عبثًا، وكيف تترك لأجهزتك وأعصابك وعقلك فرصة العمل بهدوء وفي أناة. فلا تجرفها في تيار السرعة واللهفة.

وأعرف صديقة تجاوزت السبعين، ولا تزال متمتعة بحيوية الشباب، وهي إلى الآن ممثلة موهوبة قديرة عاملة، وقد لخصت نظرية الاسترخاء تلخيصًا طيبًا، قالت:

– إن التوتر هو الهرم، والاسترخاء هو الشباب. وبعبارة أخرى: التوتر هو القبح، والاسترخاء هو الجمال.

ومن أجدر بحسن تعريف الجمال من ممثلة؟

فإذا أردت الاحتفاظ بجمالك، فاحرص على تجنب ذلك الغضب الذي يحيل وجهك إلى بركان فيه مناطق منتفخة، وأخرى منخفضة، فذلك فضلاً عن تأثيره السيئ على الجسم كله، مصدر مباشر لحفر الأخاديد والتجعدات في وجهك. فامسح هذه التقلصات من محياك، ولا تسمح لها بالظهور فيه، يفض البشر والازدهار على وجهك، وتبدُ شابًا جذاب الطلعة، أيًّا كانت سنك.

ومتى نفيت عن جسمك كله التوتر والتوفز، وتركت لعضلاته وأجزائه فرصة الاسترخاء، استرخت غددك واستراحت، وأتاح ذلك لجسدك كله أن يخدمك مدة أطول، خدمة أحسن وأنشط.

واعلم أن المسنين الذين نراهم ذوي وسامة وجمال لم تهبهم الطبيعة

بالضـرورة الجمـال والوسـامة منـذ ولادتهـم، فاسـتطاعوا بنظـام حيـاتهم أن يكتسبوا الرونق والوسامة والجاذبية.

وبماذا تفسر انجذابك إلى شخص غير جميل؟

تفسير ذلـك أنـك "تسـتريح إليـه". أي أنـك تشـعر بالراحـة في قربـه. لماذا؟ لأنه مستريح، والراحة والهدوء يعديان كما يعدي القلق والتثاؤب.

وأنا شخصيًّا أكـره معاشـرة القلقـين المتـوتري الأعصـاب فـإني أحـس على الدوام وكأنهم مراهقون لم يبلغوا سن النضج بعـ، ذلك أن النضـج من شأنه الاستقرار.

ولا تظـن أنـك تسـتطيع الحصـول علـى الاسـترخاء بمجـرد قـراءة هـذه السـطور، بـل لا بـد مـن تـدريب نفسـك، ورياضـتها، أي لا بـد مـن "تربيـة" نفسك عليه بالحزم وصادق العزيمة، وكذلك بالإيحاء الذاتي المستمر، حتى تنطبع على ذلك.

جهاز الراحة:

وفي رأيي أن الطريقة المثلى لإراحة عضلات الجسم كله، وتمكينهـا مـن الاسـترخاء، مـع تـوخي البسـاطة والسـهولة، هـي اسـتعمال "جهـاز الراحـة"، الذي يجعل الرأس في وضـع دون مستوى وضـع القدمين. وقد علمت هذه الطريقة للآلاف من تلاميذي ، فنجحت معهم نجاحًا باهرًا.

ويمكن لذوي القامة القصيرة أو المتوسطة أن يستلقوا فوق لوح كبير ممـا يسـتخدم في كـي الملابـس، بحيـث يكـور أحـد طـرفي اللـوح مرتكـزًا علـى

الأرض، في يحن يرتكز الطرف الآخر على مقعد منخفض لا يزيد ارتفاعه على خمسة وثلاثين سنتيمترًا فوق سطح الأرض.

ومتى رقدت على ذلك اللوح، ورأسك إلى أسفل، تمكنت السلسلة الفقرية من تعويض التوتر الدائم الذي يحدث بالانتصاب في الوضع الرأسي، وتشعر عضلات الظهر في الحال بالراحة، حتى تلك العضلات التي يبدو لك أنها لا تتوتر كثيرًا، بحجة أنك تعمل جالسًا على الدوام.

أما الساقان والقدمان فيتخلصان في ذلك الوضع من العبء المعتاد الذي يثقل عليهما، كما يتخلصان من تأثير الجاذبية الأرضية المستمر، ويتاح لعروق ذلك الجزء من الجسم أن تتخلص أيضًا من الرواسب التي ربما تكونت فيها، فيبعد ذلك عنك انسداد الشرايين الذي يغلب حدوثه في الساقين.

ويتيح ذلك الوضع أيضًا راحة عظيمة لعضلات البطن، كما يسمح بمرور الدم بحرية في عضلات الذقن والزور والوجنتين فيحول ذلك دون تراخي هذه الأعضاء وترهلها أو تهدل أنسجتها.

أما لون البشرة، والشعر، وجلد الرأس، فكلها تتقوى بزيادة نشاط الدورة الدموية فيها بسبب ذلك الوضع المقلوب نوعًا، كما أن المخ نفسه يستفيد كثيرًا منه وستجد له راحة وصفاء.

وأوصي بذلك التمرين مدة ربع ساعة مرتين كل يوم، ولا أهمية لوقت القيام به صباحًا أو مساءً. ولكن أوفق الأوقات هو لحظة عودتك إلى البيت منهكًا من العمل طول النهار.

وطبيعي أنه يلزم لك وقت طويل نوعًا إلى أن تتعود الاسترخاء في ذلك الوضع، ولكن ثق أنه أعون لك على تعلم الاسترخاء، كما أنه أتم فائدة. فلا تنقطع عن أداء هذا التمرين مهما كانت الظروف.

وأوصيك أيضًا أن تقوم بذلك التمرين عاريًا من الملابس، أو لابسًا ثيابًا لا تضغط على أي جزء في جسمك، كي تتاح للعضلات راحتها، وللدم حريته.

وأعرف سيدة تعمل مديرة مؤسسة هامة، تحرص بمجرد عودتها إلى البيت على خلع ملابسها بأكملها، وترقد عارية فوق هذا اللوح المائل، وتستسلم إلى الاسترخاء التام حتى جفونها، مدة ربع ساعة، ثم تستلقي في الحمام الدافئ ربع ساعة أخرى في حالة استرخاء تام كذلك، وبعد هذا تنهض لتناول طعامها وهي أنشط، وأكثر شهية، وأصفى ذهنًا، وأشد مرحًا وبشاشة. وهي تؤكد لي أن ذلك التمرين قبل العشاء هو الضمان الأكبر للاستمتاع بالطعام، ولسهولة هضمه، بل وللاستسلام لنوم عميق هنيء.

رفع المعدة:

وذلك الوضع المائل الذي ستتمرن عليه سيكفل لجسمك الحد الأقصى من المرونة والنشاط، وسيمكنك من الاستفادة من تمرين رياضي يجب أن تقوم به كل يوم من أيام حياتك، وأعني به تمرين "رفع المعدة".

وها هو هذا التمرين:

ارقد ورأسك إلى أسفل فوق اللوح المائل، وأمدد قامتك كل المد، ثم

أدخل معدتك وأنت تعد، وتتنفس طول مدة التمرين تنفسًا طبيعيًا. واحد، اثنين (أدخل معدتك أكثر ثم ارفعها إلى وضعها الأول). ثلاثة (قرب معدتك قدر الإمكان من عمودك الفقري) واجتهد أن تمكث هكذا إلى أن تصل في العدد البطيء إلى عشرة.

وعليك أن تكرر هذا التمرين كل يوم عشر مرات دفعة واحدة. وأن تقوم به كاملاً كلما وجدت دقيقة من وقتك خالية، ولو أنت جالس في السينما، أو واقف تنتظر الترام أو الأوتوبيس، بخلاف قيامك به كلما تمددت على "اللوح المائل"، فإنه كفيل أن يحدث لك راحة، وأن يعفيك من بروز المعدة، وتقوس الكتفين وبدانة الخصر. فذلك التمرين يكوِّن عندك "كورسيهًا" طبيعيًا من العضلات.

وثق أن صحتنا تتوقف كثيرًا على مقاومة بطننا وقوة أعضائها وعضلاتها، لأن هذه المنطقة من الجسم هي مركز الامتصاص والتمثل والتصفية.

ووراء المعدة بالذات يوجد ما يسمى "مخ البطن" وهو مجموعة الأعصاب السمبتاوية التي تتصرف في الأحشاء الداخلية وفي حيويتنا العامة ونشاطنا وقدرتنا على مواجهة الإعياء.

وللنعاس أهميته الكبرى في الصحة والجمال. إذ أن النوم العميق الهادئ نعمة من أكبر نعم السماء؛ فما من شيء يحفظ الشباب ويجدد النشاط مثل ليلة هادئة عميقة النوم.

وإياك على كل حال وتعاطي الحبوب المنومة، فإن ملايين من الرجال والنساء يختزلون حياتهم اختزالاً بتعاطي هذه المنومات كل ليلة. وإذا كنت تشكو الأرق، فلا تلجأ إلى هذه الوسيلة أبدًا، واعلم أن المسألة سهلة، أسهل مما تتوهم بكثير. وعليك أولاً وقبل كل شيء ألا تقلق بسبب قلة نومك، فإن ذلك القلق خليق أن يزيد النوم استعصاء.

وكل ما أوصيك به كي تنام، ألا تفكر في صعوبة النوم، بل عليك أن "تسترخي"، إما على السرير، وإما فوق اللوح المائل. ومتى تم استرخاء الأعصاب وانقضى توترها، أسرع النوم إليك من تلقاء نفسه.

ومما يساعد على النوم طبعًا ذلك الغذاء الذي ييسر استرخاء العضلات ويذهب بتوتر الأعصاب، وهو الغذاء الذي تدخل في تركيبه مواد الكالسيوم مصحوبة بالفيتامين "د" والفيتامين "ب ٦".

وإذا أصررت على تناول أقراص تساعد على النوم، فأنصحك أن تشتري من الصيدلية كمية كبيرة من أقراص الكالسيوم المخلوط بفيتامين "د"، وتناول منها أي كمية شئت، فليس منها ضرر، وفيها فائدة محققة لأعصابك. ولا بأس أن تتناول عددًا منها كلما أرقت في الليل.

وإذا كنت ممن ينامون جيدًا، فأوصيك مع ذلك أن تتناول كوبًا من اللبن الساخن قبل النوم، أو ربع لتر من الزبادي حسبما يروق لك، ففي هذين الصنفين مقدار كبير من الكالسيوم، ولا سيما الزبادي.

وأما الفيتامين "ب ٦" فإنه يتوافر بنسبة كبيرة في العسل الأسود، ولا

يتوافر في الأطعمة الشائعة. وهو في الوقت عينه لازم لجلب النعاس لزوم الكالسيوم.

وقد أثبتت التجارب الأخيرة أن سكان أمريكا وأوروبا الغربية الذين استعبدتهم الحضارة الحديثة يعانون نقصًا نسبيًا في الفيتامين "ب ٦"، بسبب ما دخل على أطعمتهم من تكرير وتنقية مترفة ونعومة، ولانتزاع النخالة من دقيقهم. وإلى هذا النقص العام يرجعون السبب في التوتر العصبي الذي يسود حياة هؤلاء البشر، وهو توتر نعزوه إلى مطالب الحياة، مع أن السبب غذائي في الغالب.

وقد جرب العلماء الفيتامين "ب ٦" في علاج حالات من الصرع والشلل فشفيت تمامًا، مما يقطع بأثره الكبير في قدرة الأعصاب على الاسترخاء بعد توتر.

فاللبن الحليب والزبادي وملعقة من العسل الأسود، هي خير ما تتناوله قبل النوم كي تنعم بليلة سعيدة.

الجمال بالتغذية

حفلت السنوات الأخيرة ببحوث وتجارب علمية، ربطت رباطًا وثيقًا بين الجمال ونظام الغذاء، وهذا ما سنتبينه بشيء من التفصيل هنا.

عيناك:

ومن ذلك ما أفضى به الدكتور راسل وايلدر الأخصائي في العيون بمستشفى "مايو" الشهير، من الأمل الوطيد في أن يستغنى الناس في المستقبل القريب عن لبس النظارات، لأن النساء سيعرفن كيف يتغذين غذاء صالحًا عمليًا وطبيًا قبل أن يضعن أطفالهن.

وهو كما ترى أمل جميل، ولكن لن نصبر حتى ذلك المستقبل القريب، لأن ذلك الطبيب يؤكد أن معلوماتنا الحالية عن التغذية وفنونها كافية لوقايتنا من تكون الكتاراكت، أو المياه الزرقاء.

وقد اكتشفت أننا نستطيع أن نغذي عيوننا أو نجيعها، شأنها في ذلك شأن سائر أعضائنا، في أعقاب الحرب العالمية الأولى، وكان ذلك الاكتشاف مشوبًا بملابسات مؤثرة.

ففي شتاء ١٩١٨– ١٩١٩ بدأت موجة مرض غريب من أمراض العيون تجتاح آلاف الفلاحين البلجيكيين. وكان هذا المرض هو العشى، أي العمى الليلي، فهم لا يستطيعون تمييز أي شيء متى خيم الظلام.وتحير الأطباء وراحوا يجربون هذا الدواء وذاك، ولكن المرض لم

تخف وطأته، فكان يجن جنونهم إزاء تلك الحالة.

وينبغي أن نذكر أن ذلك الشتاء كان قاسي البرودة، وأن أوروبا كانت كلها تفتقر مدته إلى الخضراوات الطازجة على الخصوص.

وأخيرًا جاء الربيع، وتهافت الفلاحون بتوحش على كل نابتة خضراء بثقت في حقولهم. وعندئذ، وبغير أدنى معونة طبية، اختفى ذلك العشى، كأنما بمعجزة من السماء!

وقد اعتبر ذلك انتصارًا كبيرًا لأنصار التغذية العلمية، أي إقامة التغذية على أساس علمي تجريبي واف بسلامة البدن وشفائه من العلل والوهن. وعلم العالم كله —لأول مرة— أن عيوننا بحاجة إلى الفيتامين "أ"، فإن الخضراوات الطازجة غنية جدًا بهذا الفيتامين على الخصوص.

وتوالت الكشوف بعد ذلك، واتسعت دائرة معارفنا في هذا الصدد، فعلمنا أن الزبد الأصفر والقشدة الطبيعية تعتبران أيضًا من أهم موارد الفيتامينات "أ".

والواقع أن أحسن النتائج في ذلك الموضوع، هو ما حصلنا عليه من استعمال زيت كبد الحوت، الذي يحتوي على ذلك الفيتامين "أ" بصورة مركزة ونقية للغاية، فعليك به لتقوية بصرك ومنع العشى عنه.

واتضح أيضًا أن ذلك الفيتامين لا يشفي العشى فقط، بل يقوي غدد العين وينشطها لإفراز الدموع، وهي ذلك الندى الطبيعي الذي يعتبر خير غسيل يحفظ على العين بهاءها ولمعانها وجمال نظرتها.

فواجبك أن تعزم أمرك منذ الآن على تغذية عينيك كل يوم تغذية جيدة. واعلم أن كل فيتامين أو عنصر يفيد أي عضو في الجسم، أو يفيد الجسم عامة، فله تأثير في الأعضاء الأخرى، لأن سلامة أي عضو في الجسم تتأثر بسلامة الأعضاء الأخرى. ولذلك ينبغي أن يحمل الدم في دورته إلى عينيك كميات وافية لا تنقطع من الفيتامينات الثلاثة: "أ" و"ب ٢" و"ث"، ومن التريبتوفان، وهو حامض أميني.

وإذا أردت وقاية عينيك من الإجهاد والإرهاق والعشى، فزودهما بعشرة آلاف وحدة من الفيتامين "أ" يوميًا على الأقل. وهذا الفيتامين يستخرجه الكبد من المادة الصفراء الملونة للجزر والمشمش وسائر الفواكه والخضراوات الصفراء أو المحمرة، وكذلك في بعض الخضراوات الخضراء مثل السبانخ والبقدونس. وزودهما كذلك بالفيتامين "ل ٢" أي الريبوفلافين، وهو متوفر في اللبن. وأما الفيتامين "ث" فيوجد بكثرة في عصير الليمون والبرتقال. وللحصول على الحامض الأميني المعروف باسم التريبنوفان، كُل البيض والجبن واللحم الخالي من الدهن بكميات وافرة.

وقد تنشأ عن نقص الفيتامين "ب ٢" حبيبات تحت الجفن، يشعر بها الشخص كأنها رمال، وتحمر العين وتلتهب، وتتجمع فيها الدموع. وقد يظن المصاب أن ذلك من أثر السن، عندما لا يجد الشفاء في القطرات والمراهم. ولكنه واهم في ذلك الظن. فقد يصاب الأطفال والمراهقون أيضًا بمثل ذلك فليس هذا المرض إلا عرضًا ناشئًا عن نقص الفيتامين "ب ٢"، فيكفي تعاطي ثلاثة مليجرامات مع كل وجبة مع العناية بغنى الغذاء عامة،

كي تزول تلك الحالة بعد بضعة أسابيع بغير حاجة إلى دواء خاص.

وإذا كنت ممن يستخدمون النظارة فعلاً، فلا أقل من عدم الركون إلى النظارة مائة في المائة، بل يجب معونتها بتغذية العين حتى لا تضعف بمرور الزمن. كما أوصيك بعدم استخدام النظارة إلا عند اللزوم، أما إذا استطعت خلعها ولو دقيقة واحدة، فلا تتردد في ذلك، وانتهز هذه الفرصة لإرخاء جفنيك وإراحة أعصاب عينيك من توتر الإجهاد.

وها هي تمرينات لتقوية عضلات العين وأعصابها، اتبعها آلاف من تلاميذي، فقويت أبصارهم بعد ضعف.

١- ارفع إنسان العين إلى أعلى ثم اخفضه بغير تحريك رأسك.

٢- أدر عينيك من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار وبالعكس، بغير تحريك رأسك أيضًا.

٣- انظر من جانب عينك الأيسر إلى أعلى ثم إلى اليسار. ثم انظر من جانب عينك الأيمن إلى أسفل ثم إلى اليمين.

٤- انظر إلى أعلى ثم إلى اليمين من جانب عينك الأيمن، ثم انظر إلى أسفل ثم إلى اليسار من جانب عينك الأيسر.

٥- در بعينك في محجرها ببطء إلى اليسار ثم إلى اليمين.

٦- إذا خرجت إلى الخلاء، فمد بصرك إلى أقصى الأفق.

وقد أفادت هذه التمرينات كثيرين من الشبان الأمريكيين في اجتياز

الكشف الطبي للالتحاق بالطيران، وهو كشف بصري دقيق جدًا. ولذلك أوصي باستعمالها كلها، وإذا لم يتيسر لك ذلك، فاحرص على أداء التمرين الخامس منها على الأقل.

وثمة شيء آخر يهمني جدًا أن أنبهك إليه أيها القارئ الصديق، وذلك هو أهمية اختلاج العين، أي عملية "الرمش" أو إقفال العين وفتحها بسرعة، وبحركة لا إرادية لا تنقطع، سواء كنا نمشي أو نجلس، أو نطالع، أو نصغي. والتوقف عن هذه العملية معناه توتر أعصابها وتحميلها فوق طاقتها الطبيعية، لأن عملية الرمش تساعد على قطع التوتر الناتج عن التحديق.

فإياك إياك أن تجهد عينك بالتحديق المستمر إلى حد الكف عن الرمش. بل أعط عينيك فرصة هذه الراحة مهما كانت الظروف ويجب أن ترتب ذلك. فإذا كنت سائرًا على قدمك مثلاً، ارمش مرة كلما خطوت خطوة. وإذا كنت تقرأ، ارمش كلما فرغت من سطر، وهكذا دواليك. فتتعود بذلك الرمش بصورة طبيعية بعد وقت قصير.

ونصيحة أخيرة أوجهها لمن يشكون من قصر النظر، والمصابين بالسكر، فهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالكتاراكت. ولكن الوقاية من ذلك المرض أسهل ما تكون. ولا تكلفهم إلا تناول خميرة البيرة والزبادي يوميًا، لتوفير الريبوفلافين، أي الفيتامين "ب ٢" الكافي في أجسامهم.

وإذا كانت عيناك سليمتين صحيحتين، فليس هذا كافيًا لضمان استمرار هذه النعمة، بل عليك تغذيتهما وتقويتهما بالتمارين الستة

السالفة الذكر، واعرضهما على أخصائي مرة في كل سنة، لأنه ليس أثمن لدى الإنسان من نور عينيه.

أذناك:

يولد الإنسان في العادة سليم السمع مرهف الأذنين رهافة تفوق حاجته الواقعية في العصر الحديث، لأن تلك الحاسة موروثة عن آبائنا الأولين الذين كانوا يعيشون في الغابات، ولا غنى لهم عن قوة السمع لدفع الأخطار وترصد الوحوش. وقد تغيرت الظروف ولكن بقي للإنسان هذا الميراث الجميل.

وما أكثر الذين يحتفظون بقوة السمع وحدته إلى آخر يوم في عمرهم الطويل. ولكن هناك أيضًا من يثقل سمعهم جدًا بمرور الزمن.

وإني مبشر من بدأ سمعهم في التبلد بأنهم مستردون حدة آذانهم عن طريق تعديل نظام غذائهم اليومي وتحسين دورتهم الدموية.

وأهم عنصر للأذنين هو الفيتامينات بجميع أنواعها، ولا سيما الفيتامين "أ" وفيتامينات المجموعة "ب"، وعلى الخصوص الفيتامين "ب ٦" المعروف باسم بيريدوكسين، وكذلك فيتامين "ي" والفيتامين "ث".

ولذلك يجب أن تتوافر هذه العناصر في غذاء من يشكو ثقل السمع، وأن يكثر من تناول عصير البرتقال والليمون والزبادي والجبن الممزوج بالفيتامين "ث" والفيتامين "د".

أسنانك:

يؤثر عن الجراح الأمريكي المشهور ماري لومان قول طالما أثار الضحك:

– استشر طبيب الأسنان قبل أن تولد!

وهو قول على غرابته الظاهرية للوهلة الأولى مطابق للواقع كل المطابقة، ولا عجب! فالشخص الذي يتمتع والده بأسنان سليمة قوية، إنما يدين والداه بذلك لتغذية غنية وافية. فلا غرو أن يولد هذا الشخص متين التكوين، مزودًا بكالسيوم كاف لقوة أسنانه.

وإني أدعو لك أن تكون قد ورثت عن والديك ذلك الميراث الطيب، وأن تنشأ مثلهما محبًا للمآكل التي يكثر فيها الكالسيوم. وإذا كنت قد بلغت الأربعين سليم الأسنان قويها فلا خوف عليك من فقدان أسنانك مهما امتد بك العمر. ذلك أن تغذيتك لا سنك هي التي تتحكم في مصير أسنانك ولهذا اطلب إليك ملحًا أن تغذي أسنانك خير تغذية، وأن تمدها كل يوم من أيام حياتك بالعناصر الحيوية الأربعة وهي:

الكالسيوم، والفوسفور، والفيتامين "د" والفيتامين "ث" بكميات وافية.

وللحصول على الفوسفور والكالسيوم، عليك بشرب اللبن وأكل الجبن. فهذان الغذاءان هما اللذان يمنحان ابتسامتك بريقها الخلاب.

وللحصول على كفايتك من الفيتامين "ث" عليك بأكل الطماطم أو شرب عصيرها الطازج، فإن ذلك خليق أن يضمن لك سلامة اللثة وقوة

مقاومتها. وإذا ظهرت عليك أعراض نزيف اللثة أو سرعة سيل الدم منها، فاعلم أن هذا علامة على نقص الفيتامين "ث" لديك.

وأوصيك لزيادة محصولك من الفيتامين "ث" أيضًا أن تتناول كبسولات زيت كبد الحوت كل يوم، ولو بمقدار قليل.

أما الفيتامين "د" فهو (ابن الشمس)، ولا غنى عنه لذلك اللمعان والتلألؤ في أسنانك.

وقد لا تسنح لك فرصة تعاطي الفيتامين "د" في غذائك اليومي، كما قد لا تسمح لك ظروفك بحمامات الشمس اللازمة كي يتخلل ذلك الفيتامين جلدك وينفذ منه إلى خلايا جسمك، فإذا كان الأمر كذلك، فينبغي أن تضيفه إلى غذائك إضافة خارجية، ولا سيما في موسم الشتاء القارس، ذلك أن الجسم لا يستطيع تمثل أو امتصاص الكالسيوم والإفادة منه بغير الفيتامين "د"، فنقصه يؤدي إلى فساد الأسنان وضعف العظام مهما كانت كمية الكالسيوم الموجودة في الغذاء.

والغالب أن يتطرق الفساد ابتداء إلى الأسنان عن طريق الإفراط في السكريات، وقد ظهر أخيرًا خطر جديد على الأسنان في صورة تلك المشروبات الكثيرة المنسوبة إلى "الكولا". ذلك أنه بعد نزول المشروب إلى المعدة بكثير، تظل المادة السكرية في الفم، وتعمل عملها في إذابة "الميناء" المحيطة بالأسنان. ولا شك أيضًا أن عادة مضغ اللبان الأمريكي المسكر تعتبر كارثة على الأسنان، لهذا السبب نفسه.

وكما أوصيك بالامتناع عن هذه المشروبات قدر الإمكان أوصيك أن تحرص بعد شرب عصير الفواكه الطبيعي على المضمضة بماء قراح، كي تزيل بقايا سكر الفواكه الطبيعي من بين الأسنان إزالة كاملة.

ولا أعرف عصيرًا يفيد الجمال، لا جمال الأسنان فقط بل جمال الجسم كله أيضًا، مثل عصير الرواند الطازج، ممزوجًا بعصير الفراولة، محلى بالعسل الأسود أو شهد النحل. فجرب هذا "الكوكتيل" وستدعو لي بعد ذلك بطول العمر.

وصدقني أن التغذية الطبية السليمة كفيلة ببقاء أسنانك في فمك قوية ثابتة ما طالت أيام عمرك على الأرض. واعلم أنه لا غنى لك عن أسنانك، لا من حيث الجمال فقط، بل من حيث الصحة كذلك، ففساد الأسنان يعوق المضغ الجيد، وهو أول عمليات الغذاء الصحيح، كما يصب في العروق والدورة الدموية سمومًا وميكروبات ضارة جدًا، قد تسبب التهاب اللوزتين، والتهاب المفاصل، والروماتيزم وضعف الأبصار، وتعب المعدة والكبد، فضلاً عن إفساد أي طعام وتضييع كل ما يحفل به من عناصر ثمينة.

الأسنان الميتة:

وفي تقرير مرفوع إلى الجمعية الطبية الأمريكية، كتب الأخصائي المشهور الدكتور أوتوماير يقول ما نصه:

– إن الجيوب الملتهبة تحت الأسنان، التي يغلب إهمالها هي قطع صغيرة جدًا من جذور الأسنان، خلت من الحيوية فتفتت وتوارت تحت

الأنسجة. فيجب التحرز من انتزاع ضرس فاسد أو ميت وترك تلك الجيوب في مواضعها، فهي أضر من بقاء الضرس الميت بأكمله، لأنها خطر كامن خاف عن العيون. ويجب كذلك تطهير أنفك من آثار الالتهاب بعد نزع الضرب الملتهب.

ورأيي الخاص أن الضروس الميتة أو الملتهبة من أخطر ما يكون على طول العمر واستدامة الشباب، لأن أضرارها يمكن أن تنتقل إلى خلايا الجسم كافة عن طريق الدورة الدموية.

وأضرب مثلاً من خبرتي الخاصة، هو مثل الليدي مندل التي كانت ضيفة على بيتي في هوليوود، وأخذت تشكو من تصلب في ركبتها مصحوب بألم حاد، وتبين بعد الفحص الدقيق أن العلة بعيدة عن موطن الألم كل البعد. فقد كانت العلة هي ضرس ميت، فلما حضر جراح الأسنان وانتزع ذلك الضرس وطهر موضعه من الفك تطهيرًا تامًا زال ألم الركبة في الحال، ولأن المفصل الذي كان يأبى الانثناء من قبل.

ولهذا أنصح، بل آمر كل عزيز ألا يتوانى ثانية واحدة في نزع الضرس الفاسد أو الميت، وتطهير موضعه من الفك بعناية، فإن كل دقيقة تضيعها لها أفدح الأضرار على صحتك العامة. بل أقول لك: إذا لم يكن معك أجر الطبيب فورًا فاقترضه، أو افعل أي شيء، ما عدا التواني في خلع ذلك الضرس.

الأسنان الصناعية:

وإذا ما خلعت ضرسًا أو سنًا أو أكثر، فلا تترك المكان خاليًا، فإنه لا بد من الأسنان للمضغ، بل أقدم حالاً على استخدام الأسنان

الصناعية، ولا تحجم أمام قبح شكلها أو غرابتها بالنسبة لك.

وثق أن فن صناعة الأسنان قد تقدم كثيرًا في السنوات الأخيرة، ففي استطاعة طبيب الأسنان الماهر أن يصنع لك أسنانًا تبدو طبيعية جدًا ولا يكتشف الناظر حقيقتها بأي حال.

وثق أيضًا أن الراحة مضمونة إذا صنع الأسنان صانع حاذق، وكل ما هناك أنك ستحس شيئًا من الغرابة، لا لشيء إلا لأن لسانك تعود فراغ هذه المنطقة بعد نزع أسنانك الفاسدة، فوضع الأسنان الصناعية سيجعل اللسان يصطدم بها في أول الأمر، إلى أن "يتكيف" اللسان أو "يتأقلم" مع الحالة الجديدة، فلا تحس بعدها بوجود "الكوبري" الصناعي، بل تحس كأنه جزء منك كأسنانك الطبيعية السابقة سواء بسواء.

وطبيعي أن الأسنان الصناعية لا تحتاج في حد ذاتها إلى أي تغذية، ولكن إياك أن تنسى أن اللثة بحاجة إلى تغذية وتقوية كي تحتمل الأسنان الصناعية. وتؤدي وظيفتها الأساسية في الهضم. ولكي لا تنزف دمًا يفسد الهضم ويفسد الدم كله.

ثم هناك عظام الفك، وما تفرزه الغدد من لعاب، وتلك كلها تحتاج إلى تغذية جيدة مناسبة كي تقوم بواجبها خير قيام.ومعنى ذلك أن الكالسيوم والفوسفور والفيتامين "ث" والفيتامين "د" لازمة مع وجود الأسنان الصناعية، كما كانت لازمة مع وجود الأسنان الطبيعية.

كلا! بل هي ألزم في حالة الأسنان الصناعية، لأن العبء الملقى

على الفكين واللثة صار أثقل وأصعب، فعليها أن تحتمل "التركيبة" الصناعية الجديدة وتساعدها على العمل.

فإذا نقصت تلك المواد من غذائك عن الحد الواجب، طرأ الوهن على عظام الفك واللثة، ولم يستطع أمتن وأحسن "الكباري" الصناعية وأدقها أن يقوم بعمله، فسرعان ما يتسع ويختل مقياسه. وقد تحسب العيب من صناعة الأسنان، في حين أن العيب في طعامك.

وإني أنصح لك، إذا اقتضت الظروف أن تستعمل تركيبة أو كوبريا صناعيًا، أن تختاره من النوع المتحرك، أي الذي يمكن خلعه وإعادته إلى مكانه، لأن ذلك سيتيح لك نظافة لأسنانك أتم وأكمل.

وتأكد على كل حال أن العناية التامة بأسنانك حرية أن تضيف إلى عمرك أعوامًا طويلة مديدة، بل –وهذا هو الأهم– صافية سعيدة.

البيوريا:

وأهم مرض في الأسنان يتعرض له من هم دون الأربعين، هو مرض "البيوريا". ويهدم هذا المرض عظام الفك بحيث يعجز موطن الضرس عن الاحتفاظ به مثبتًا متينًا.

وقد أجمعت المصادر الطبية على أن الغالب على البيوريا أنها ناجمة عن نقص في ألوان جوهرية من الغذاء.

والمشاهد في القبائل البدائية، التي تأكل طعامًا غير مرفه فهو واف بالعناصر الجوهرية، أن تظل أسنانها سليمة، ولا يعرف أفرادها داء البيوريا.

بل أجريت تجارب على متطوعين، فأمكن استحداث البيوريا لديهم بمجرد حرمانهم في غذائهم اليومي من الفيتامين "ث".

وكذلك شوهد بالتجربة أن النقص الخفيف في ذلك الفيتامين مدة طويلة يؤدي إلى ظهور بعض أعراض ذلك المرض.

فعليك بالتحرز من ذلك النقص، على النحو الذي بيَّناه من قبل، تأمن تلك الآفة ما حييت.

شعرك وبشرتك

لا شك أن الصراع الطويل الشاق الذي اشتبك فيه العلم ضد الشيب والصلع لم يسفر إلا عن انتصارات متواضعة للعلم في ذلك الميدان، ولكنها انتصارات مقطوع بها على كل حال.

وقد حضرت وتابعت جملة سنوات تجارب أجريت في بعض معامل الأبحاث في الولايات المتحدة، وشاهدت بعيني رأسي نتائج طيبة لرد اللون الطبيعي إلى الشعر، ولتنشيط نموه. كما شهدت جملة تجارب قام بها تلاميذي على أنفسهم، وكانت التجارب أيضًا جديرة بالتقدير.

وإني أعتقد أنه قد اقترب اليوم الذي يعلن فيه على العالم أن العلم قد كسب كسبًا حاسمًا، وأنه بات في إمكان كل إنسان أن يحتفظ بشعره الطبيعي غزيرًا قويًا شابًا في عنفوانه، وأعتقد كذلك أن الوسيلة لهذا النصر العظيم هي هي الوسيلة التي نصل بها إلى إطالة الحياة، وأعني بتلك الوسيلة الفهم العلمي الحديث لأصول التغذية وطرائقها.

ولننظر أولاً فيما بين أيدينا اليوم من وسائل الاحتفاظ بسلامة الشعر وقوته، فخير وسيلة في رأي بعض الأطباء أن يرث الإنسان تلك النعمة عن والدين متمتعين بها، فالمسألة في هذا الرأي مسألة وراثة لا أكثر.

ولست أنكر أن في هذا الرأي نصيبًا من الحقيقة، فما من أحد يتجاهل أهمية الوراثة في قوة الشعر وغزارته وصيانته، شأنها في ذلك شأن

جميع استعدادات الجسم ونواحي قوته وضعفه.

ولكنني راسخ الاعتقاد في أن عاداتنا الغذائية، ما طاب منها وما قبح، تنتقل من جيل إلى جيل، فوراثة المآكل وأوقات الطعام وطريقة الأكل لها أثر في الشخص لا يقل عن وراثة الخصائص الجسمية نفسها، ومن حسن الطالع أن تلك الوراثة أمر قابل للتعديل بالتربية والتهذيب، وبالتوجيه والتدريب.

ولو رجعنا إلى عالم من علماء الأجناس، وسألناه عن خير الوسائل للحصول على شعر طبيعي غزير جميل قوي، لكان جوابه:

–كن صينيًا، تكن أجمل خلق الله وأصحهم شعرًا!

وذلك صحيح طبعًا، فالقراع والصلع يكادان يكونان لا وجود لهما عند الصينيين، ولكن ليس من السهل على كل إنسان أن يكون صينيًا، إذ لم يولد كذلك.

لأنهم يأكلون أطعمة غنية بجميع أنواع الفيتامينات "ث" وخاصة الأسماك وفول الصويا والجذور والأرز غير المقشور والخضراوات غير التامة النضج.

ومثل آخر من أمثلة مقاومة القراع والصلع يقدمه لنا شعب أوروبي، هو الشعب الأيرلندي، فالماء في هذه الجزيرة أو الخضراوات التي تزرع فيها كلها غنية باليود، كما أن السمك الذي يأكله الصينيون غني به.

وقد أثبتت التجارب العملية أن كل ما نعرفه عن عوامل نمو الشعر

وقوته ولونه أنها خاضعة لفيتامينات المجموعة "ب"، وللحديد واليود. ومن العلماء من يعلنون بصفة قاطعة أن كل شعرة بيضاء في العالم كله السبب فيها نقص في عناصر التغذية، فلا سبب للشيب أصلاً غير ذلك النقص.

وقد توهم بعض الناس من الضجة الكبيرة التي أثيرت حول خصائص الفيتامينات "ب" في مقاومة الشيب، فحسبوا أنه حسبهم أن يزودوا حفنة من أقراص تلك الفيتامينات قبل النوم، حتى إذا استيقظوا في الصباح وجدوا هاماتهم مكللة بطرة جميلة من الشعر الأسود أو الأصفر.

والواقع أن الفيتامينات "ب" لا يسعها في هذا المجال أن تأتي بالمعجزات، لأن نقص الحديد والنحاس واليود وبعض العناصر الأمينية له أثره الكبير كذلك في ضعف الشعر وانحلال قوته قبل الأوان.

ومهما يكن من شيء، فالغذاء الغني بالفيتامينات "ب" وبالحديد والنحاس واليود، يمكن أن ينشط نمو الشعر كل التنشيط فيساعده على استعادة لونه الطبيعي. وحتى إذا حصلت على هذه النتيجة، فلا بد من الاستمرار في اتباع ذلك النظام.

ولم يقع تحت بصري شخصيًا في خلال الثلاثين سنة الأخيرة إلا حالات قليلة استرد الشعر الأشيب فيها لونه الطبيعي، وجميع أصحاب هذه الحالات التزموا ويلتزمون نظامًا دقيقًا مائة في المائة، سنوات طويلة.

وأذكر هنا حالة طريفة من بين هذه الحالات. وصاحبتها سيدة مسنة، كان شعرها قد شاب تمامًا قبل أن أعرفها بسنوات، وكانت تتابع

محاضراتي زمنًا ثم افتقدتها. فلما التقيت بها بعد أربع سنوات تقريبًا أدهشني أن أرى شعرها وقد اسود، ماعدا خصلات بيضاء في العارضين.

وقد اتضح أن ذلك التحول نتيجة التزام نظام دقيق جدًا في التغذية على أساس علمي. فقد تخيرت ألوان طعامها طيلة تلك السنوات الأربع مما يزخر بكميات عظيمة من الفيتامينات "ب"، وكانت تتعاطى كل يوم ثلاث ملاعق كبيرة من خميرة البيرة، وملعقتين كبيرتين من العسل الأسود ولترًا من الزبادي، بالإضافة إلى الأسماك واللحوم والخضراوات الطازجة.

وقد راعني أن التحول لم يقتصر على ارتداد شعرها إلى الشباب، بل أنها في مجموعها قد ارتدت إلى سن توافق سواد شعرها! فهي أنضر شبابًا، وأوضأ جبينًا، وأكثر حيوية.

وأما بالنسبة للصلع الذي يصيب الرجال على الخصوص فأنبههم إلى أن نقص كميات اليود في الدم هو المسئول عن إجداب تلك المواضع من رءوسهم، فنقص اليود يسبب إبطاء الدورة فلا يصل الغذاء الكافي إلى منابت الشعر، فيضمحل الشعر ويبدأ في السقوط، ويلي اليود في ذلك التأثير الحديد.

وأنصح لضمان حسن امتصاص الجسم لهذه الفيتامينات الثلاثة من مجموعة "ب" أن يكون تناولها على صورة أطعمة نيئة، أو خميرة البيرة أو الزبادي.

ومما يجدر ذكره في هذا المقام أنه في بلغاريا حيث الزبادي غذاء يومي، يندر وجود الشيب حتى بين الفلاحين الذين تجاوزوا الثمانين.

وخير موارد الحديد الكبد وبليلة القمح، كما أن خير موارد اليود القواقع والأسماك.

ويؤسفني أن أحمل نذيرًا سيئًا إلى عشاق القهوة ومدمنيها، فإنه يبدو أن الإفراط في شرب القهوة يساعد كثيرًا على اشتعال الرأس شيبًا، فالقهوة فيما يلوح تغسل من الأمعاء الفيتامينات السهلة الذوبان وتحملها معها إلى خارج الجهاز الهضمي.

ومن النظريات الحديثة جدًا ما يقول به بعض الأطباء من أن جسمنا يسير وفق خطة حكيمة تستهدف بالفطرة حفظ الذات، فهو يغذي بأهم العناصر أجهزته الداخلية أولاً لأنها أهم أعضائه، فإذا فاض عن هذه الأعضاء شيء وجهه إلى الأعضاء الخارجية أو أعضاء الزينة، كالشعر والبشرة والأظافر.

ولسنا ندري على التحقيق مبلغ صدق هذه النظرية. ولكن سواء علينا أصحت أو لم تصح، فمن الحصافة وبعد النظر أن نضمن لبنيتنا لا الحد الأدنى من الغذاء الصالح علميًا بل الحد الأقصى منه.

وإذا أردت أن تجرب استرجاع لون شعرك الطبيعي بعد أن شاب، أو استنبات الشعر في رأسك بعد أن سقط عنه، فإني أقترح عليك أن تشرب لترًا من الزبادي كل يوم وملعقة كبيرة من خميرة البيرة بعد كل وجبة. وأوصيك أن تأكل في الإفطار نصف فنجان من بليلة القمح غير المقشور محلاة بالعسل الأسود، وأن تكثر ما استطعت من أكل السمك والمحار والكبد.

ولا تنتظر حدوث المعجزة بين عشية وضحاها، فأقل مدة تلزم مع اتباع هذا النظام بدقة ستة أشهر، يبدأ بعدها شعرك في الدكنة شيئًا فشيئًا، وتزداد قوته ويقل سقوطه.

ولكني أؤكد لك شيئًا لا ينبغي أن تشك فيه، أنك لن تصل إلى استنبات الشعر عن طريق أي شيء معبأ في زجاجات، فكم من ثروة ضاعت هباء، وكم من معاهد التجميل وصالونات الحلاقة، وراح كل ذلك عبثًا، فالطريق الوحيد ليس علاج سطح الجلد، بل تقويته من داخل الجسم، فالغذاء أولاً والغذاء ثانيًا وأخيرًا، هو الطريق الوحيد للخلاص.

وأحذرك كذلك من تلك القارورات اللعينة التي يقال لك أنها تؤدي إلى نعومة الشعر ولمعانه. وأنصحك أن توفر مالك، فلا تشتري إلا فرشاة خشنة تدلك بها شعرك في جميع الاتجاهات تدليكًا عنيفًا. وخير وضع لأداء ذلك التدليك هو الوضع المقلوب، وأنت راقد على اللوح المائل وإذا أعجزك أن تستعمل الفرشاة وأنت في ذلك الوضع، فعليك بشد شعرك في جميع الاتجاهات، أمامًا وخلفًا، وعلوًا وسفلاً إلى أن تشعر بوجع في جلدة رأسك. وحينئذ لك أن تطمئن إلى أن الدماء الحارة قد تدفقت إلى جلدة الرأس حاملة إلى شعرك الغذاء والقوة والنماء.

ووصية أخرى أهمس بها في أذن الجميع، رجالاً ونساءً:

– لا تغطوا رءوسهم إلا للضرورة القصوى. فالشمس والهواء لازمان للشعر لزومهما لكل نبات.

وأما مسألة الصبغة فأتركها للذوق الشخصي. وفي رأيي أن الصبغة للرجال عمل فاضح شائن سخيف، اللهم إلا أن يكون الرجل ممثلاً لا حيلة له في الاحتفاظ بسمة الشباب والعنفوان.

أما المرأة فالمسألة بالنسبة لها ذات وجه آخر. بل إن من بنات حواء من تصبغ شعرها غير منتظرة حتى يشيب ولا تدل الصبغة على أكثر مما تدل عليه (البدرة)، وصباغ الشفاه الأحمر.

ولكن هناك حالات يجب على المرأة فيها ألا تصبغ شعرها فقد يكون الشعر ضعيفًا تؤذيه الصبغة. وقد يكون جلد الرأس رقيقًا لا يحتملها.

ويجب أن يقوم بعملية صباغة الشعر في جميع الأحوال خبير حاذق، فإن الحلاق الجاهل أو الفاشل قد يتسبب في تشويه الرأس شهورًا، وربما إلى الأبد.

بشرتك:

إن أكبر قسط من فن التجميل ينصرف بطبيعة الحال إلى الاهتمام ببشرة الوجه.

وهذه البشرة، شأنها في ذلك شأن جميع أعضاء الجسم مكونة من بروتينات، ففي وسعنا إذن أن نحتفظ بشباب البشرة وبالأنسجة والعضلات الدقيقة التي تسند بشرة الوجه إذا ما تناولنا أغذية غنية بالبروتينات كفيلة بإمدادنا بجميع الحوامض الأمينية، أما إذا نقص رصيدنا

من البروتينات والحوامض الأمينية، بدأت الأنسجة في التغضن وظهرت في بشرة وجهنا التجاعيد.

فالوسيلة القويمة للتوقي من هذه التجاعيد، ولمنع انتشارها، هي تضمين غذاءنا اليومي كميات ضخمة من البروتينات التي تبني الأنسجة والعضلات..

وأكثر الأغذية غنى بتلك العناصر هي اللحم الأحمر الخالي من الدهن والجبن، والبيض، واللبن، والخضراوات.

ولا ينبغي أن يغيب عن البال أن الفيتامينات أيضًا لا غنى عنها لتجديد بناء الأنسجة والعضلات ولمنع ظهور التجاعيد فخلايا البشرة البروتينية تتوسطها طبقة لاصقة تشد تلك الخلايا بعضها إلى بعض في مرونة عجيبة، ويتوقف مقدار هذه المرونة على إمدادها إمدادًا منظمًا بالفيتامين "ث". أما الفيتامينات "ب"، فمن بينها نوع اسمه حامض بانتوثينيك، له نصيب كبير في مكافحة التجاعيد وقد أجريت على الحيوانات ثبت منها أن الحرمان من ذلك الحامض يؤدي إلى ظهور التجاعيد الكثيرة في مدى أسابيع قليلة، فإذا بالحيوان اليافع وقد بدا طاعنًا في السن.

فليس من قبيل المصادفة المحض أن يتمتع بعض الناس في سن السبعين ببشرة ناعمة مشدودة تروق الناظرين، ولم يدهشني أن أعرف أن هؤلاء يكثرون من أكل الجبن والفواكه الطازجة ويفضلونها على الفطائر والحلوى المطبوخة.

وحين يشيخ الجلد تغلب عليه اليبوسة، وقد يتشقق، وذلك كله راجع إلى نقص الفيتامين "أ"، فاحذر ذلك العرض القبيح، بالإكثار من الجزر أو المشمش أو السبانخ أو البقدونس أو أوراق اللفت، ولا تخف من الإكثار منها، فإن الفائض من الفيتامين "أ" بالذات عن حاجة الجسم لا يضيع هباء بل يختزنه الجسم في الشحم، فأقبل غير هياب على الخضراوات الطازجة وعلى عصيرها، كي يختزن جسمك ما فيها من فيتامين "أ" في الطبقة الشحمية التي تحت الجلد لليبوسة أو الارتخاء. فليست نضرة البشرة وبريقها إلا من ثمرات الفيتامين "أ".

وكذلك للفيتامينات "ب" فضل لا يُنكر في احتفاظ البشرة بنضرتها. فخميرة البيرة نافعة جدًا في منع التهدل عن بشرتك. والفيتامين "ب أ" يقضي على الشحوب ويورد الوجنات. أما الفيتامين "ب ٢" فيمنع ظهور البقع في الوجه واليدين، ويمنع ظهور أكياس شحمية فيهما.

أحبب وجهك

وجهك هو رسولك إلى العالم وواسطتك عند الناس، فأحببه وأكرمه حتى يؤدي لك هذا الإكرام مضاعفًا.وانظر الآن في المرآة، وحاول أن تسأل وجهك عما يحتاج إليه، وعن أي خدمة يمكن أن تؤديها له.

هل تحت عينيك دائرة عميقة سوداء؟ لماذا؟

اعلم أيها القارئ الصديق أن الأنسجة التي تحيط بالعين أرق وأقل سمكًا من سائر بشرة الوجه. وهاك تجربة بسيطة تقنعك بهذه الحقيقة: اقرص بلطف الجلد تحت عينيك، ثم اقرص وجنتك، وستحس الفرق واضحًا.

وبديهي أن الدم يجري تحت البشرة الرقيقة قريبًا جدًا من السطح، بحيث يبدو لون الدم للعين من خلال ذلك الموضع. فالدم الفتي يجري قانيًا، أما الدم الضعيف الخائر الفقير، بعناصر الغذاء والقوة فيجري قاتمًا أقرب إلى الزرقة فيضفي على الوجه كله شحوبًا، أما تحت العينين حيث تشف البشرة فثمة تكون الزرقة والسواد.

فتلك الحلقة السوداء التي تبدو تحت عينيك لها معنى واحد: أن دمك فقير إلى الأكسجين وسائر عناصر التغذية. وأنه بحاجة إلى تنقية وتقوية كي يتجدد نشاطه ويتخلص من النفايات التي يجرفها في تياره.

ويغلب أن يحدث للدم ذلك الخور بسبب الإكثار من النشويات. فإن النشويات، بل والبروتينات –مثل اللحم والجبن والبيض والفاصوليا

واللوبيا– تتحول إلى حوامض أثناء عملية الهضم، فتجعل تلك الأحماض لون الدم قاتمًا.

وبديهي أن جسمك يحتاج إلى النشويات، وحاجته إلى البروتينات أكثر من ذلك وأشد. ولكن الذي أعنيه أن تقيم التوازن في جسمك بأن تتعاطى مع البروتينات والنشويات مزيدًا من الأغذية غير الحامضية، مثل الفواكه والخضراوات ذات الأوراق وعصير الجزر والبرتقال. فإن كوبين كل يوم من عصير الجزر أو البرتقال كفيلان برد النضرة إلى وجهك، وتخليصك من تلك الدوائر العميقة السوداء تمام الخلاص.

وأزيدك معرفة بوجهك، فأقول لك أن به خمسًا وخمسين عضلة تستخدمها دون أن تدري في التعبير عن عواطفك وانفعالاتك، وتحيط بتلك العضلات أعصاب تصلها بالمخ، وعن طريق المخ تتصل تلك العضلات بسائر أعضاء الجسم، ولذلك ينعكس على وجهك كل ما يختلج في صدرك أو تشعر به في أي جزء من جسمك. وكل عادة، حسنت أو ساءت، تحفر في وجهك أثرًا عميقًا. وليس معنى هذا بطبيعة الحال أن تلك الآثار أو التجاعيد ترتسم على محياك في يوم واحد، بل لا بد من توتر عضلي متكرر كل يوم مدى سنوات كي تبدو التجعيدة للعيان وتحتل إلى الأبد ذلك المكان.

وقد صدق أخصائي التجميل الذي قال بإمكان قراءة طبع الشخص في تجاعيد وجهه. فأهل العناد وقوة الإرادة الذين لا يتراجعون عن أهدافهم من عادتهم زم الشفاه، فيؤدي ذلك إلى انطباع تلك الصورة حتى حين لا

يضمرون عنادًا. أما التجاعيد الباكرة حول العينين فلا ترجع إلى السن بل إلى عادة كثرة الضحك أو العبث، وأما التجاعيد العميقة فيما بين العينين فتدل على العبوس والصرامة، وأكثر ظهورها عند من لا يريحون ولا يستريحون.

والغالب أن انتشار التجاعيد على سائر الوجه نتيجة للإرهاق اليومي وتوتر عضلات الوجه، أو توتر بعضها بالذات باستمرار. ولذلك تحدث بعض أوجه النشاط والمهن تجاعيد معينة. فالخطباء المحترفون والمحامون والممثلون تظهر في وسط خدودهم خطوط عميقة تصل إلى الذهن. والكتبة على الآلة الكاتبة والخياطون، وسائر من يضطرهم عملهم إلى طأطأة رءوسهم باستمرار، تظهر التجاعيد في أعناقهم ويتكون لديهم ما يسمى "باللغد"، أي ملحق تحت الذقن.

ويغلب ألا يستطيع الإنسان شيئًا لتجاعيد وجهه، اللهم إلا تعود التفتح للحياة والاستبشار، فإن ذلك وحده هو الذي يفيض على الوجه نضرة ونورانية تلغي المعنى السيىء للأخاديد والتجاعيد.

فلا ضير عليك من التجاعيد، إذا أكرمت بشرتك بكل ما يكسبها من نضارة اللون ونعومة الملمس.

واعلم أن نضرة اللون مشكلة تتعلق بباطنك أكثر مما تتعلق بظاهرك. فإن أنت أكلت ما يمد دورتك الدموية بجميع العناصر الضرورية لتغذية بشرتك، كفلت لبشرتك الشباب الباطني وانعكس ذلك على مظهرك الخارجي جمالاً عميقًا لا تمويهًا خادعًا.

وإن الجري والقفز، والانثناء والاعتدال، والاسترخاء فوق اللوح المائل في وضع مقلوب كل ذلك من شأنه أن يدفع إلى وجهك شحنات جديدة من الدم الأحمر الفتي، فمن شانه إذن أن يكون بمثابة عملية تجميل له من الداخل، تجدد أنسجته، وتغسل أوعيته، وتمنحه غذاء وشبابًا.

ولكن ينبغي –علاوة على التجميل الباطني– أن تولي بشرتك عناية ظاهرة بصورة فعالة منتظمة. ولتلك العناية بالجمال الخارجي للبشرة أهمية كبرى عند المرأة، وتزداد تلك الأهمية كلما تقدمت المرأة في السن.

وأكبر عدو لجمال البشرة الخارجي هو الجفاف أو القشف الذي ينشأ عن لفح الشمس أو الهواء الساخن. فاحرصي أيتها السيدة على أن تكون نزهتك في الطراوة فالنسمات الرطبة الندية لها الفضل الأكبر في نضرة بشرة الإنجليزيات، ذلك أن جو بلادهن رطب بليل بطبيعته، واستخدمي من الصابون ما كان دهني الصناعة، ولا سيما المصنوع من زيت الزيتون أو من الزيوت المعدنية الموصوفة خصيصًا لتطرية الجلد الجاف.

وهناك اكتشاف حديث توصل إليه طبيبان أمريكيان هما الدكتور جونس والدكتور موراي، لا شك أنه سيحدث انقلابًا في عالم صناعة الصابون. ومؤداه أن الكولسترول، هو المادة الضارة التي تتكون من ترسيب الدم وتكون الألياف في الشرايين، إذا ما أضيف إلى بعض الزيوت المعدنية، زادت قوتها في التنظيف ١٢٠٠%، أي اثني عشر ضعفًا، مما يتيح نظافة تامة لخلايا البشرة، ويساعد على تجديد شبابها.

وأمكن أيضًا استخدام هرمونات الأنثى الجنسي في تجديد نضرة البشرة عن طريق الدهان والتدليك الخارجي، فتزول الشقوق والجفاف، وتعود البشرة العتيقة المتغضنة إلى اللدانة والمرونة والتماسك.

والمعتقد الآن أن الهرمون التناسلي الأنثوي له أثر فعال في تنشيط حيوية جميع أنسجة المرأة، ولا سيما بشرتها وأنه من المنتظر قريبًا أن تفلح الجهود في تلافي علامات الكبر التي تظهر على وجه المرأة باستعمال أدهنة من ذلك الهرمون الجنسي.

وأوصيك يا قارئتي العزيزة، باللوح المائل فإنه مستخدم في الوقت الحاضر في معظم محال التجميل الكبرى في نيويورك، واستعماله سيساعدك كثيرًا على تنقية الدم، وراحة الجسم، وتجديد نضرة بشرة الوجه، وإذا أجريت لك عملية تدليك في العنق والوجه، فاحرصي على إجرائها وأنت في ذلك الوضع الذي تنخفض فيه رأسك عن قدميك، كي يندفع الدم حارًا إلى الرأس والعنق والصدر.

الكتاب الرابع

استمتع بالحياة

السلوك الحسن:

التقيت في حياتي بالكثيرين من الناس. وأنا بطبعي شديد الاهتمام بأحوال البشر، فأصبح الكثيرون منهم أصدقاء حميمين لي.

وقد أثبتت لي اتصالاتي بالناس أنهم يشتركون جميعًا، على اختلاف مواهبهم واستعداداتهم ومكانتهم، في شيء واحد: ألا وهو الرغبة في الظهور بأحسن مظهر، وبالشعور بأنفسهم في أحسن حال، وفي بذل الجهد الصادق عسى أن يصبح العالم خيرًا مما هو وأسعد حالاً وأحكم مسلكًا وأنجح مالاً. وبعبارة أخرى وجدت الناس، أو خيارهم على الأقل، قد درجوا على توجيه أنفسهم وتوجيه حياتهم بدلاً من إرخاء العنان لأنفسهم فتجرفهم الحياة والأحداث في تياراتها.

وذلك هو الذي نعنيه حينما نقول أن الناس ينبغي أن يحرصوا على "حسن السلوك" في حياتهم الخاصة والعامة.

وأحب أن أنبه هنا إلى شيء لعله يغيب عن ذهن القارئ، وهو أن من يحيطون بي من الناس أشخاص من الجنسين تجاوزوا النصف الأول من أعمارهم وأخذوا في نصفها الثاني ولا عجب! بل العجب أن يكون خلاف ذلك؛ لأن الشاب من الناس لا تكون شخصيته قد تكونت أو تبلورت بعد. فهو في النصف الأول من عمره كثير المحاولات في هذا الاتجاه أو ذاك

لأنه ساع أو مكافح لتأكيد شخصيته، أو لمجرد الكشف عن حقيقتها لأنه لا يزال جاهلاً بها.

وقد يحسن الشبان تخير غذائهم المرافق لصحة أبدانهم وسلامة أعصابهم واتزان انفعالاتهم وأذهانهم، وقد يتمتعون بصحة جيدة ومظهر طيب، وقد يحسنون السلوك في الحياة. وكل هذا حسن، وهو جائز غير مستحيل، ولكنهم على كل حال لا يعلمون على التحقيق قيمة ما يعملون، ولا يحسنون الإفادة كل الفائدة من سيطرتهم على أنفسهم. لأن ذلك التبصر لا يأتي إلا فيما يلي ذلك من أطوار الحياة.

وأوجه الخطاب إليك أيها القارئ الصديق:

لا ينبغي أن تبتئس لأنك عدوت مرحلة عمرك الأولى وبلغت طور النضج. بل ينبغي أن تبتهج بما وصلت إليه، وأذكر قول جورج برنارد شو يوم بلغ الثالثة والتسعين من عمره:

– إن الشباب نعمة مضيعة مبتذلة عند الشبان!

فحسن سياسة الحياة، وحسن السلوك القائم على البصيرة المستنيرة والتحكم في النفس لا يكون إلا عند النضج. وكذلك الثقة بالنفس لا تكون صادقة إلا في تلك المرحلة من العمر. أما قبل ذلك فما نحسبه ثقة عند الأحداث من الناس إن هو إلا قوة الاندفاع الحيوية.

أيقولون أن الشباب طور السعادة والحب؟

ذلك وهم خادع وضلال مبين! فالشاب لم يكتشف لافتقاره إلى التجربة والخبرة قيمة الحب ومعنى السعادة. أما الرجل الناضج فقد جرب من الحب ألوانه وفنونه، فهو أحرى أن يعرف ما هو الحب عن يقين، وأن يقدره قدره فلا يكون في يده ألعوبة ساعة أو نزوة فراغ وسأم. والناضج أيضًا حين يقول إني راض عن الحياة لا يقولها بالمعنى الذي يقولها به الشاب. فالشاب يرضى عن الحياة لا عن معرفة بها بل عن جهل بما تحفل به من قوى معارضة لأهوائه، وكثيرًا ما تخور عزيمته حينما تتكشف له هذه الحقائق، أما الناضج فيرضى عن الحياة بعد أن خبر حلوها ومرها، وعرف حقيقة أمرها واستطاع أن يحكم عليها غير مخدوع أو جاهل أو مغرور. فهو إذن يقرر أنه ذو قيمة في الحياة والمجتمع، إنما يتكلم عن يقين وتحت يده الدليل. فهو ليس مدعيًا أو دعيًا حين يقرر لنفسه تلك القيمة التي اكتسبها وأثبتها بتجاربه وكفاحه إبان مرحلة الشباب.

فعواطف الشخص الناضج وحكمه وتقديراته هي في الواقع محصول أو تقرير لمحصول موجود فعلاً بعد زرع وري وتعهد وحصاد. أما عواطف الشباب وتقديراته فأمل وتطلع من قبيل الرجم بالغيب.

وكي نكون منصفين، يجب أن نذكر أن لكل مرحلة مزاياها ومساوئها.

فما هي مزايا الشباب ونقائصه؟

أما المزايا فأهمها الإقدام والتطلع وحب الاستطلاع والحماسة، وأما النقائص فأبرزها الجهل والإدعاء والتسرع والأنانية إلى حد الاعتقاد أن نفسه مركز الكون.

وما مزايا الناضج ونقائصه؟

أما المزايا فأهمها الحيطة والحصافة والرزانة والنظر إلى الأمور نظرة موضوعية خالية من تأثير الأهواء الجامحة. وأما النقائص فأبرزها الإحجام والتزمت والخوف من كل جديد.

فإذا وازنا بين هذه الصفات كلها، صالحًا وفاسدها، فبأي نتيجة تخرج؟

إن كل منا إذا راقب مبلغ توافرها فيه، لوجد أنه بهذا المقياس لا يزال شابًا في كثير من النواحي، وأنه قد أصبح طاعنًا في السن في نواح أخرى.

فالعمر إذن إنما يقاس بطريقتك وسلوكك في الحياة. ففي استطاعتك مهما كانت سنك بالأرقام أن تتخلص من النقائص التي تسف بالشباب. وأنصحك أيها القارئ الصديق أن تضع أمامك قائمة بمزايا المرحلتين جميعًا، وأن تتعهد بنية صادقة باتباعها، وأن تتخذ منذ الآن جميع الوسائل الكفيلة بالقضاء على جميع النقائص التي تشوه المرحلتين جميعًا.

ولتكن لك في كلمة الفيلسوف الفرنسي هنري برجسون الذائع الصيت أسوة حسنة:

– الوجود يعني التغير، والتغير يعني النضج، والنضج يعني الاستمرار في تجديد الذات وخلقها إلى ما لا نهاية.

كيف تصل إلى النضج:

ومسألة السعادة وحسن السلوك في الحياة لا تختلف كثيرًا عن

صفات الحياة العامة والأعصاب والأسنان وما إلى ذلك. بمعنى أن الإنسان قد يرث عن والديه حسن السلوك كما يرث عنهما سلامة الأسنان أو هدوء الأعصاب أو جهازها الهضمي.

وكثيرون أيضًا من الناس من يصلون إلى النضج لا بوراثة سعيدة تهديهم وتوجههم، بل بفطرة شخصية حصيفة، أو بتأثير مطالعات موفقة، أو متأثرين بصديق كبير قوي الشخصية، أو بأستاذ عظيم أو فيلسوف يتتلمذون عليه ويتخذون من حياته وحكمته قدوة ومثالاً.

وهؤلاء وهؤلاء مجدودون سعداء. ولكن لهفي على كثيرين غيرهم لا يعرفون كيف يبلغون مرفأ النضج، فتظل سفينتهم حائرة تتقاذفها الأمواج، وكثيرًا ما ينتهي بهم الأجل مغرقين في اللجة قبل أن يصلوا إلى هدفهم.

إن هؤلاء يبلغون سن النضج ولكنهم لا يحصلون على مزيته، لأنهم أدركوا تلك السن وهم خلو من الحكمة.

وقد لجأ إليَّ نفر غير قليل من هؤلاء الحيارى المساكين الذين ظلوا مراهقين بعد أن جاوزوا الأربعين، فعقليتهم عقلية المراهقين ورغباتهم تصرفاتهم كرغبات وتصرفات من لم يجاوزوا السادسة عشرة من الغلمان والفتيات. وقد وُفقت إلى تقديم العون للكثيرين منهم. ولكني وجدت بينهم من عجزت عن علاجه، لأنه بحاجة في الواقع إلى طبيب نفساني يحل ما تراكم من عقده.

وإني لأتمنى أن أرى قريبًا ذلك اليوم الذي تلجأ فيه كل أسرة إلى

طبيبها النفسي الخاص، كما تلجأ اليوم كل أسرة إلى طبيبها الباطني أو طبيب العيون أو أخصائي الأسنان. فالحياة العصرية يزداد تعقدها يومًا بعد يوم. وليست مشاكل النفس والعقل بأهون من مشاكل الجسم والأعضاء، وحاجة الإنسان اليوم إلى نضوج العقل مقدمة على حاجته إلى نضوج البدن. فلا معنى للحياة بغير توازن واستقرار واطمئنان.

ولا يفوتني هنا أن أشير إلى ما للإيمان الديني من أهمية قصوى في حياة البشر. وأنه ليس أحمق ولا أشد عمى وانطماس بصيرة من أولئك الذين يزعمون أنه لا مكانة في العصر الحديث للدين. فالعقيدة هي النجم القطبي الذي يهدي الملاحين في عرض البحر إذا خيم الظلام. والحياة العصرية بحر أشد تلاطمًا وأوسع مدى وأحفل بالأخطار والغوامض من بحر الحياة في الزمان القديم. فالحاجة اليوم إلى العقيدة أشد منها في أي عصر مضى. والنفس الآمنة المطمئنة لا يمكن أن تكون كذلك ما لم تستند إلى عقيدة راسخة في قوة أبدية أزلية ومدد أعلى من ظواهر المادة المتغيرة. وهذا المحلل النفسي الكبير يونج، مؤسس المدرسة المعروفة باسمه في التحليل وأكبر تلاميذ فرويد يقول:

– لقد قصدني آلاف يطلبون المعونة والشفاء من الحيرة والانحلال، فكان أسرعهم إلى الشفاء التام هم ذوو العقيدة ومن في سريرتهم بذرة التدين الصادق.

الحياة المتزنة

اتفقنا فيما أعتقد بعد كل هذه الصفحات على أن سر سلامة الصحة في اتباع نظام غذائي متزن، وأن سر جمال المنظر هو توازن الدورة الدموية.

وكذلك سر الحياة السعيدة هو توازن الحياة، فالحياة المتزنة دون غيرها هي الحقيقة بصفة السعادة.

واعلم أن النصف الثاني من حياتك هو الأوان الذي تتم فيه موازنة تلك الحياة، كما يوازن المحاسب ميزانيته من واقع الدفاتر الكثيرة، فالحياة في الواقع دفتر كبير، لكل يوم من أيامها صحيفة، فاجتهد منذ الآن في حفظ توازن دفترك بدقة وأمانة وبصيرة.

ماذا في هذا الدفتر حتى الآن؟ هل فيه صفحات بيضاء لم تكتب فيها شيئًا لأنك لم تفعل شيئًا؟

لا يهولنك هذا. فإن كثيرين من المشاهير كانت حياتهم في النصف الأول منها مقفرة بطيئة التقدم. ومن خصائص الشباب أن تكون أعماله موجهة لمصلحته أو لذته فحسب، ويغلب علينا في تلك السن أن نقبل أي عمل لنستطيع العيش حتى ولو كنا نكره تلك المهنة. ولذلك تخلو مرحلة الشباب في كثير من الأحيان من الأعمال الجيدة التي تبقى لصاحبها وتحسب له حتى النهاية.

فإذا بلغنا أواسط العمر كنا أقدر على التحكم في ظروفنا والتفرغ بعض الشيء على الأقل لعمل أشياء تعود فائدتها على غيرنا أو على المجتمع كافة. وهذا التحكم النسبي في الظروف هو الوسيلة لتحقيق الاتزان في الحياة.

توازن الشخصية:

فهل كانت حياتك في نصفها الأول موجهة نحو الخارج أو نحو الداخل؟

إذا كانت موجهة نحو الخارج، فقد كنت تعني بالمنافع والمظاهر الخارجية، مثل الثروة والجاه والأناقة. وإذا كانت موجهة نحو الداخل، فقد كانت لذتك واهتماماتك منحصرة في مجال التفكير والذوق والخيال.

كلا الاتجاهين تطرف. والإنسان المتزن له بينهما حد وسط. فانظر مثلاً إلى جسمك، تجد لك جانبًا أيمن وجانبًا أيسر. فهل يصح أن تكون ملتفتًا دائمًا إلى يمين أو إلى يسار؟ لا شك أن الواجب العناية بالناحيتين، لترى الأخطار والأهداف في كلتيهما.

وأكبر الظن أن ظروف الحياة هي التي صرفت عنايتك إلى جهة دون الأخرى في مبدأ الأمر، وحتى اليوم. فرب الأسرة المكافح لإعالتها، والأرملة التي تربي أيتامًا صغارًا، والأعزب الذي يكد ليعول والديه وأخوته الصغار، كل هؤلاء متجهون بحكم الظروف إلى الأمور الخارجية، التي تشغلهم عن دخيلة أنفسهم وعواطفهم ولذات الفكر.

والرجل الموسر، والمرأة المستغنية التي يخدمها الخدم ويكفل رزقها مورد خاص، لا يمكن أن تكون مكافحة، إنما لذتها في الأحلام والأخيلة وسائر اللذات الشخصية.

من هذا يتبين تأثير الظروف في توجيه الإنسان في النصف الأول من حياته، ولكن ذلك لا قيمة له. فإنك في النصف الثاني مستطيع بسهولة أن تقيم التوازن في شخصيتك بين هذين الطرفين، وذلك بالالتفات إلى الجانب الذي لم تكن تعيره اهتمامًا في النصف الأول من عمرك. فإذا كنت في شبابك تهتم بالمجتمعات الصاخبة وكسب الثروات، عليك الآن أن تتعلم فن العزلة، وتذوق المقتنيات الفنية والفكرية. واهتم بالإعطاء والمنح بعد أن كنت لا تهتم إلا بالكسب والأخذ.

وإذا كنت في شبابك من أهل العزلة، ابدأ اليوم في الاهتمام بالمجتمعات والتعرف إلى الناس، وتعلم كيف تتذوق المتع المادية وكفاح المعاش، فإن لذلك طعمًا يختلف عن طعم اللذات العقلية والذوقية.

توازن التفكير:

وثق أن الشخصية المتوازنة غنية متفتحة مرنة، وكذلك الفكر المتوازن متفتح مرن. وكما يحتاج جسمك إلى تمرينات للمحافظة على شبابه ونضرته، كذلك يحتاج فكرك إلى تمرينات ليحتفظ بشبابه وألمعيته.

وتتلخص تمرينات الفكر أو تدريباته في تعليمه القدرة على إيقاف نشاط معين للأخذ في نشاط آخر، كما يتدرب لاعب التنس على الانتقال من ضرب الكرة إلى تلقف كرة خصمه.

وهناك بضع وصايا أو تمارين بسيطة:

١- اكتب خطابًا أو تكلم خمس عشرة دقيقة في اليوم دون أن تستعمل كلمات أنا، وإني، وضمير الملكية المشتق منهما.

٢- تكلم طويلاً عن نفسك إلى أي شخص، دون أن تشكو أو تتباهى أو تمل مسامعك.

٣- حاول التفكير نصف ساعة متصلة في شيء واحد.

٤- اجتهد أن تتكلم دون أن تستخدم اصطلاحات من قبيل أعني، وأعتقد، والمقصود من كلامي.. إلخ.

٥- اختر لك يومًا يكون جوابك فيه نعم على كل سؤال معقول.

٦- اكتب برنامجًا كل صباح ليومك واتبعه بدقة.

٧- راجع ذلك البرنامج آخر النهار وصحح أخطاءه.

٨- طالع صحيفة محترمة كل يوم ولخص أهم ما أعجبك فيها أو أثار اهتمامك أو كمل معلوماتك أو صححها.

٩- اقرأ بضع مرات في اليوم بصوت عال.

١٠- امش كل يوم دقائق في شارع جديد، وسجل ملاحظاتك بعد عودتك.

١١- تجنب الشرود غير الإرادي، فإذا أصغيت للمذياع فاستعمل ورقة وقلمًا لتسجيل عدد المرات التي يشرد فيها ذهنك.

١٢- اجعل رائدك الحزم، فإن القرار الخاطئ خير من التردد المائع.

١٣- راجع آراءك وحاول أن تضع نفسك في مركز من يخالفك في الرأي.

١٤- اضحك، فإن الضحك يسهل الهضم والدورة الدموية ويجدد شباب الجسم والعقل.

١٥- اغضب، فالغضب مصدر من مصادر الطاقة العقلية والعاطفية يجعل الدم في سرعته يجيد تنظيف الخلايا. وإذا غضبت لا تمكث جالسًا أو راقدًا بل قم وتمش بسرعة. ولا تكتم غضبك أبدًا، فكتمان الغضب سم قاتل.

١٦- لا تثرثر فالثرثرة تبديد للثروة الفكرة والطاقة الذهنية لا معنى له ولا مبرر.

١٧- لا تقلق على كرامتك، فما أسعد وأحكم الذين لا يمانعون في أن يظن الناس بهم الغفلة.

١٨- لا تكف عن الدراسة؛ دراسة نفسك ودراسة الكتب التي تقرؤها. وسجل ملاحظات عن نفسك وعن قراءتك، وعن الناس الذين تلتقي بهم والمواضع التي تزورها وغير ذلك.

موازنة النشاط:

واحرص على أن تزيد أوجه نشاطك مع زيادة سنك. ولا تعجب لذلك، فإن الشباب بحكم اندفاعه الداخلي ضيق الأفق، فلا يهتم إلا

بأوجه محدودة معينة من النشاط. فإذا تقدمت في السن توافرت لك أسباب التعمق في فهم الحياة واكتشاف آفاقها المتعددة، وبذلك تتعدد جوانب اهتمامك.

وثق أن مقدار غنى حياتك في مرحلة النضج يقاس بتعدد جوانب فهمك واهتمامك بما في الحياة من تنوع، ولكن عليك ألا تبالغ في ذلك إلى حد التشتت والخفة والهوس. فلا بد من التوازن. وحفظ التوازن يكون بأن تدرك أن لكل نوع من أنواع النشاط أوانه ومرتبته من الأهمية، فلا يطغى بعض على بعض.

وإذا كنت قد وصلت إلى النضوج قبل أن تستثار لديك اهتمامات معينة أو تعلق بفن خاص سواء كان ذلك الموسيقى أو الأدب أو الرسم أو الرياضة أو علم الحشرات، فأنصحك أن تتصل بكل فن من هذه، فربما كان ميلك لا يزال نائمًا لأنه لم تتيسر ظروف إيقاظه، ولم تكتشف ذلك الميل في نفسك. ومتى عرفت الاتجاه الذي يلذ لك ويسليك، فلا تستصعبه وابدأ في الحال في تعلم ذلك الفن بعناية ومثابرة فإن ذلك يضفي على حياتك لونًا جديدًا. ولكن إياك والتردد بين أشياء متعارضة فإنها مضيعة للوقت ومسخ للشخصية وإياك أيضًا أن تعتبر هذه الاهتمامات الغنية المتأخرة مسلاة تافهة، بل عليك أن تعتبرها محور حياتك الحرة، فقد تميزها بإرادتك لا تحت ضغط الحاجة إلى اللقمة. واعلم أن السعادة لا تتحقق لإنسان إلا إذا أدرك وشعر أنه يعمل ما يحبه. ولا يعمل الإنسان ما يحبه إلا وهو يمارس هوايته الفنية أو حين يجعل من تلك الهواية مهنة ومعاشًا.

توازن العواطف:

وإذا كان الإنسان يمارس عملاً يحبه أو يعجبه، تولدت لديه من ذلك زيادة في طاقته الجسدية والعاطفية، وأنت في النصف الثاني من حياتك محتاج إلى إقامة التوازن العاطفي، إذ إن أوان النضج هو فرصة الإنسان في تنويع عواطفه وتعددها، وليس النضج كما يتوهمون أوان جدب العواطف وإفلاس الانفعالات.

ففي مدة الشباب لا تعدو الطاقة العاطفية أن تكون سطحية عرضية بنت مناسبتها، فحب الوالدين والأساتذة يدفع الأطفال إلى العمل الجاد في المدرسة. وحب الأسرة والمجد والقوة والنجاح هي الدوافع العاطفية الغالبة على مرحلة الشباب. أما في النصف الثاني من الحياة فالدافع ليس حب شيء جزئي معين بقدر ما هو حب الحياة والتعلق بها. فالشاب تمر به الحياة غير مقدر قيمتها أو متعلق بها، فإنها كما يقول الشاعر العبقري "قبلة في ثغر مخمور". أما الشيخ فإنه يحس قيمة الحياة ويتعلق بها، فهي لا تختفي عنده وراء مظاهرها الجزئية التي تستأثر بوجدان الشاب.

فالنضج أيها القارئ الصديق هو أوان ابتداء الحياة من جديد على أساس جديد. أساس واع. فإذا كنت متزوجًا، فهذا أوان التعلق بزوجتك وأولادك على أساس جديد، إن هؤلاء هم جذورك التي تصلك بالحياة التي تحبها وتقدر قيمتها. وإذا لم تكن قد تزوجت بعد، فأسرع بالزواج لكي تنعقد بينك وبين الحياة تلك الآصرة التي لا تعدلها آصرة. ولا تتهيب! فقد دلت الإحصائيات على أن المتزوجين أطول أعمارًا من العزاب، والسبب

في ذلك أن عواطفهم أعظم توازنًا وأعمق تعلقًا بالحياة وحرصًا عليها. ومعيشة المتزوجين منتظمة راحة وتعبًا، ونومًا وسهرًا، وطعامًا، وليس الطعام كما برهنا في هذا الكتاب قليل الأثر في الصحة وطول العمر فطعام المتزوج أكثر انتظامًا في مواعيده.

والزواج المتأخر قليلاً يكون غالبًا أكثر توفيقًا من الزواج الباكر، لأنه يكون مزاجًا سائغًا من الحب والصداقة، وليست النزعة المسيطرة عليه هي الرغبة الجنسية الأنانية الجارفة.

إن الزواج المتأخر زواج شخصية ناضجة بشخصية ناضجة، فهو قائم على بصيرة لا تحجبها غشاوة من الانفعالات الحسية الثائرة.

فإذا لم تكن قد تزوجت إلى الآن، فاعزم وتوكل على الله، وستكون بزواجك أسعد حياة وأنضر شبابًا وأطول عمرًا.

الزواج المتوازن:

واحرص على أن يكون زواجك، قديمًا كان أو حديث العهد، قسمة عادلة مع زوجتك في المزايا المشتركة والاهتمام المتبادل، يأخذ كل منكما كما يعطي.

وإذا كنت قد تزوجت من زمن طويل، فسن النضج فرصة مناسبة للاهتمام بمشاكل زوجتك في إدارة المنزل بعد طول اهتمام وانصراف إلى ما يخصك وحدك، وإني لأعجب كثيرًا بصديق ثري أحيل إلى المعاش فصار من أوجب ما فرضه على نفسه كل يوم قضاء حوائج المنزل من السوق، ثم

مساعدة زوجته في المطبخ، وقد سبقها في هذا المضمار بالتفنن في تعلم ألوان جديدة. وقد صرحا لي أن شيخوختهما قد أصبحت أسعد أيام حياتهما. لأنهما يستطعمان بالحياة معًا ويستمرئان الاهتمامات المشتركة. فإن الشركة تزيد تفتح الشهية للعمل الذي يشترك فيه الطرفان، وتجعل لذته مضاعفة عشرات الأضعاف لكل منهما.

والوصية الثانية حسن تربية النفس في المرحلة الثانية من العمر. فإذا كنت أيها الصديق قد تعودت عادات شخصية تضايق زوجتك غير مهتم بما يسببه لها ذلك من نكد أو مضايقة، فعليك منذ الآن أن تتدرب على تهذيب تلك العادات وعلى تهذيب معاملتك لها على العموم، فتعرف ذوقها الخاص وتهتم بمرضاتها وبالتوفيق بين ذوقها وذوقك فإذا كانت شكوى أحد الزوجين من الآخر مغتفرة أو مفهومة في سن الشباب والطيش فإن وجود أسباب الشكوى بعد العشرة الطويلة وفي استواء العمر نضجه عار كبير على كليهما.

والوصية الأخيرة أن تنسى أولادك بعد أن كبروا، وتعتبرهم أخوة وأصدقاء لا أطفالاً، تساعدهم بالنصيحة حين يطلبونها ولا تفرض عليهم إرادتك.

إنك إن فعلت ذلك زادت بشاشتك للحياة عن أيام شبابك وأصبحت كثير الضحك سريع النكتة مستمرئًا طعم الحياة واكتشفت في زوجتك امرأة جديدة لم تكن تعرفها من قبل فيها بشاشة وطيب معشر وحسن إدراك، لأنها هي أيضًا لم تسلخ عمرها عبثًا، ولديها ولا شك أنواع

من التجربة والخبرة تختلف عما لديك ولا تقل عنه قيمة، فأنتما في هذه الحالة أصلح ما تكونان لبداية عهد من الصداقة والتفاهم والتقدير المتبادل.

إنه الحب الصحيح أيها الصديق، فاغتنمه ولا تدع فرصته تفلت، لأنكما اشتريتماه بثمن هو أيام عمركما.

الصداقات المتوازنة:

وتأتي الصداقة في المرتبة التالية للزواج. فالأصدقاء بهجة الحياة ولا سيما في نصفها الثاني، والأصدقاء حقًا هم أصدقاء النضج، لأن الشباب لا يحسن وزن المزايا، وقد يضيع حقوق الصداقة، أو يضفي على الغث من الناس قيمة لا وجود لها.

وطبيعي أن هدوء الأهواء والنزوات، يجعلنا أقرب إلى حسن تقديرهم، وأقدر على كسب مودتهم، وحسن معاشرتهم واستبقاء الصلة بهم، ومداراة الصعب القياد منهم.

ونصيحتي إليك في هذه السن أن تنوع صداقاتك، فلا تجعلها محصورة في سن واحدة؛ صادق أولادك، وأقرانهم فمصاحبة الشباب تجلو العقل وتجدد نظرة النفس، وصادق من في سنك، ومن هم أكبر منك. صادق من في طبقتك، ومن هم أفقر منك، صادق علماء وصادق أميين. فإن كل صديق نمط لا يتكرر، معرض حي للتجارب وحكمة الحياة، والعواطف. وتنوع الأصدقاء يوسع أفقك ويجعل الحياة في نظرك أطيب، وأعمق وأحب إليك.

التسلية المتوازنة:

والشخص المتوازن في النصف الثاني من حياته ليس بالناسك المعتزل، ولا بالإباحي العربيد. وإنما له بين هذين حد وسط، فهو يعرف متى يخلو إلى نفسه. ومتى يريد الخروج أو الزيارة، ويعرف كيف يحسن اختيار الوقت والوسيلة.

وإني لسعيد أن أرى دور السينما والمسارح وحدائق الملاهي حافلة بنسبة كبيرة ممن تجاوزوا الخمسين. وأن أرى رجالاً ونساءً في تلك السن يدخلون معاهد الرقص ليتعلموا لأول مرة في حياتهم لغة السيقان والأقدام!

إنك ناضج، ولست بحاجة إلى مزيد من البيان في مزايا الاتزان، ولا سيما في اللهو. فلهو الناضجين ينبغي أن يختلف شيئًا عن لهو الإيفاع والشبان.

واللبيب بالإشارة يفهم!

الميزانية المتوازنة:

وبديهي أن توازن اللهو، والعواطف، والنشاط، والتفكير، وتوازن الغذاء قبل ذلك كله، لا يمكن تحقيقها مطلقًا بغير ميزانية متوازنة.

وأخالك أيها القارئ الصديق كنت لا تفتأ تحدث نفسك قائلاً بين صفحة وأخرى:

– إنه لمؤلف خيالي ولا شك! فهو يوصيني باختيار أحسن الطعام، وبالذهاب إلى أشهر الأطباء والأخصائيين وشراء أغلى أنواع الفيتامينات،

ولبس آنق الأثواب والأحذية والاختلاف إلى أرقى معاهد التجميل، وبدراسة الموسيقى والرسم على أبرع الأساتذة. فكيف يا ترى يتاح لمواطن عادي في الستين أو السبعين أو الخمسين أن يكفل لنفسه كل هذا البذخ؟

وبرنامج الاستمتاع بالحياة وإطالة العمر لا يطالبك أبدًا بزيادة نفقاتك في النصف الثاني من حياتك، بل هو يطالبك فقط بتعديل أبواب ميزانيتك، وتغيير نسب المصروفات.

وأضرب لك مثلاً:

تلك النقود التي تصرفها في الخمور، أو القهوة والشاي، أو الشيكولاتة المتلفة للأعصاب والكبد، أو مشروبات الكولا الضارة بالصحة، أو الفطائر و"الجاتوه، اصرفها في شراء الأطعمة النافعة صحيًا والغنية بالفيتامينات.

وتلك النقود التي تصرفها لدى الطبيب الباطني والصيدلية بسبب ارتباكات الهضم الناجمة عن سوء المضغ، اصرف نصفها لدى طبيب أسنان حاذق كي يصلح أسنانك فتحسن المضغ ويصح بدنك.

وتلك النقود التي قد تصرفها فيما بعد في شراء كرسي ذي عجلات، اصرف بعضها في تعلم الرقص الذي ينشط ساقيك وجسمك.

وهكذا دواليك..

فعليك أن تعيد النظر في ميزانيتك، لتوجه المصروفات إلى النفع فقط، فتغدو حياتك أصح وأبهج وأطول، دون زيادة في التكاليف.

ولا تنس أن برنامجنا يكفل لك، بل ويشترط عليك الاستمرار في العمل والنشاط، لأن العمل النشط المنتج لا غنى عنه لصيانة الصحة، ولإعطاء الحياة الإنسانية معنى وقيمة.

والعمل أيها القارئ الصديق هو مورد المال. فما تنفقه على صحتك وتجديد شبابك ونضرتك، تعوض أكثر منه بزيادة ربح نشاطك، وطول مدة إنتاجك في الحياة ما دمت حيًا.

فليست هناك خسارة مادية إذن، بل هناك ربح مادي محقق، فضلاً عن الربح الصحي والنفساني الجزيل.

فعش، واعمل، وابتهج!

وفي العصر، وقد عملت ساعتين بنشاط، يحسن أن تتحف جسمك بكوب من عصير الفواكه، أو كوب من اللبن به ملعقة كبيرة من خميرة البيرة أو ربع لتر من الزبادي المحلى بالعسل الأسود.

فإذا كان المساء فابدأ العشاء بحساء الخضراوات، أو بعصيرها، مضافًا إلى أي الصنفين تختار ملعقتان كبيرتان من خميرة البيرة.

واختر بعد ذلك بين طبق من اللحم المشوي الخالي من الدهن أو طبق من السمك المشوي أو الطيور.

واتبع ذلك بطبق من الخضر النيئة أو السلاطة المملحة بأملاح اليود.

وإذا كنت سمينًا فيكفيك هذا المقدار. أما إذا لم تكن سمينًا فيمكن

أن تضيف إلى ما تقدم قطعة كبيرة من البطاطس، أو نصيبًا من الأرز غير المقشور، أو من المكرونة المصنوعة من الدقيق الأسمر.

وفي الختام تناول قليل من الفاكهة الطازجة أو ربع لتر من الزبادي المحلى بقطع من الفاكهة كالموز أو التفاح.

وبعد السهرة يحسن قبل أن تأوي إلى فراشك أن تتناول كوبًا من اللبن، أو كوبًا من عصير الفواكه به خميرة البيرة أو ربع لتر من الزبادي المحلى بالعسل الأسود.

هذه خلاصة مجملة لغذائك اليومي لكي تحتفظ بشباب لا يبلى، وتحيا حياة تتعدى المائة سنة.

وفيما يلي نمط منوع من قائمة الطعام مدى أسبوع كي تسترشد بها وتقيس عليها.

القاسم المشترك

ولكن نبدأ بمجموعة يجب تكرارها كل يوم، فهي القاسم المشترك في التغذية اليومية، وأوان تناولها مع الإفطار في الصباح، وهي تتركب من:

١- قرص من الفيتامين "أ" و"د"، والمستحسن أن يكون ذلك على صورة كبسولة من زيت كبد الحوت.

٢- قرص قوة مائة مليجرام من الفيتامين "ث".

٣- قرص قوة ثلاثين مليجرام من الفيتامين "ب".

٤- بضعة أقراص من الكالسيوم والفوسفور وقليل من اليود.

يوم السبت

الإفطار

١- كوب كبير من عصير البرتقال.

٢- بيضة مسلوقة وكسرة خبز أسود محمص.

٣- كوب من اللبن.

٤- مجموعة القاسم المشترك من الفيتامينات وأقراص الكالسيوم والفسفور السابقة.

الضحى

١- كوب من اللبن، أو من عصير الفواكه أو ربع لتر من الزبادي المحلى بعسل النحل أو العسل الأسود.

الغذاء

١- سندوتش خبز أسمر به جبن.

٢- ربع لتر من الزبادي به خميرة بيرة.

العصر

١- نفس وجبة الضحى.

العشاء

١- سلاطة خضراء بزيت الزيتون والليمون.

٢- لحم مشوي مع قليل من البقدونس المفروم.

٣- فاصوليا خضراء أو بازلاء.

٤- بطاطس أو مكرونة أو أرز.

٥- ربع لتر زبادي بالعسل الأسود.

٦- فواكه الموسم الطازجة.

قبل النوم

١- لبن دافئ أو مثلج مع قرصين من الكالسيوم لضمان هدوء الأعصاب والنوم العميق.

والآن مساء الخير ونتمنى لك أسعد الأحلام، وتذكر أن ما أكلته اليوم سوف ينفعك غداً.

وإذا كانت ظروفك تسمح بتناول غداء في البيت لا في محل العمل، فلك أن تضع وجبة الغداء على أن تتمدد قليلاً بعد الغداء.

يوم الأحد

الإفطار

١- كوب كبير من عصير التفاح.

٢- بليلة قمح غير مقشور بعسل النحل.

٣- كوب من اللبن أو ربع لتر من الزبادي.

٤- مجموعة القاسم المشترك السابقة.

الضحى

١- كوب من اللبن أو من عصير الفواكه أو ربع لتر من الزبادي بالعسل الأسود.

الغداء

(ولك أن تستبدله بأصناف العشاء)

١- قطعة كبيرة من الجبن الأبيض من الجزر النيئ المفروم.

٢- كسرة خبز محمص أسمر.

٣- كوب من اللبن.

العصر

١- نفس وجبة الضحى.

العشاء

(ولك أن تستبدله بأصناف الغذاء)

١- سلاطة خضراء.

٢- كبد بقري مشوي.

٣- بازلاء خضراء مسلوقة غير تامة النضج.

٤- بطاطس مسلوق أو بيوريه.

٥- زبادي بعسل النحل أو قطع الفواكه.

٦- فاكهة الموسم.

قبل النوم

كوب من اللبن البارد أو الدافئ مع قرصين من الكالسيوم.

يوم الاثنين

الإفطار

١- بليلة القمح غير المقشور مع قطع من الموز وعسل النحل أو العسل الأسود.

٢- بيض مسلوق.

٣- خبز أسود محمص.

٤- كوب من اللبن به خميرة بيرة.

٥- مجموعة القاسم المشترك السابقة.

الضحى

١- كوب من اللبن أو من عصير الفواكه أو ربع لتر من الزبادي المحلى بالعسل الأسود.

الغداء (أو العشاء)

١- لحم بدون دهن، مشوي على الطريقة الإنجليزية.

٢- سلاطة طماطم وخيار وكرفس.

٣- زبادي بعسل النحل.

٤- كوب عصير فواكه.

العصر

١- نفس ألوان الضحى.

العشاء (أو الغداء)

١- سلاطة خضراء أو عصير خضراوات طازجة.

٢- لحم أحمر مسلوق.

٣- بليلة قمح أو كوب من اللبن به خميرة بيرة.

٤- قليل من اللفت.

٥- فاكهة الموسم.

قبل النوم

كوب من اللبن به خميرة بيرة مع قرصين من الكالسيوم.

يوم الثلاثاء

الإفطار

١- كوب من عصير الفواكه.

٢- بليلة القمح غير المقشور باللبن والعسل الأسود.

٣- قليل من خميرة البيرة في شاي خفيف.

٤- مجموعة القاسم المشترك السابقة.

٥- زبادي محلى بالعسل الأسود.

الضحى

١- كوب من عصير الفواكه أو اللبن المقوى بخميرة البيرة أو ربع لتر زبادي بعسل النحل.

العشاء (أو الغداء)

١- سندوتش خبز أسمر بالجبن الأبيض.

٢- كوب من اللبن مقوى بخميرة البيرة.

٣- قليل من البسكويت المصنوع من الخبز الأسمر.

العصر

نفس وجبة الضحى.

العشاء (أو الغداء)

١- سلاطة الطماطم.

٢- نصف دجاجة مشوية.

٣- بطاطس بيريه أو مكرونة أو أرز غير مقشور.

٤- فواكه الموسم الطازجة.

٥- خميرة البيرة في كوب من اللبن.

قبل النوم

١- كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة مع قرصين من الكالسيوم.

يوم الأربعاء

الإفطار

١- كوب من عصير البرتقال أو الجريب فروت.

٢- بيضة مسلوقة جامدة.

٣- كسرة خبز أسمر محمص.

٤- قليل من عسل النحل.

٥- كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة.

الضحى

١- كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة أو من عصير الفواكه أو ربع لتر من الزبادي بالعسل الأسود.

الغداء (أو العشاء)

١- بوريك بالجبنة.

٢- سبانخ.

٣- بضع قطع من الأناناس.

٤- لبن مقوى بخميرة البيرة.

العصر

نفس ألوان الضحى

العشاء (أو الغداء)

١- خبيزة أو سبانخ.

٢- سمك مشوي.

٣- بطاطس أو أرز أو مكرونة.

٤- سلاطة خضار بها بقدونس.

٥- فواكه الموسم.

٦- زبادي بالعسل الأسود.

قبل النوم

قرصان من الكالسيوم مع كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة.

يوم الخميس

الإفطار

١- فواكه طازجة.

٢- بليلة قمح غير مقشور بعسل النحل.

٣- كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة.

٤- مجموعة القاسم المشترك.

الضحى

١- كوب من عصير الفواكه، ومن اللبن المقوى بخميرة البيرة أو ربع لتر من الزبادي بالعسل الأسود.

الغداء (أو العشاء)

١- كرفس نيئ مفروم مع قليل من البصل النيئ واللبن الرايب وعصير الليمون.

٢- بليلة القمح غير المقشور بالعسل الأسود.

٣- كوب من عصير الفواكه أو فواكه طازجة.

العصر

نفس ألوان الضحى.

الغداء (أو العشاء)

١- سلاطة خضراء أو معصورة.

٢- كوب عصير طماطم.

٣- لحم مشوي مع البقدونس المفروم.

٤- جزر سوتيه.

٥- سلاطة فواكه.

٦- زبادي محلى بعسل النحل.

قبل النوم

كوب من اللبن مقوى بخميرة البيرة مع قرصين من الكالسيوم.

يوم الجمعة

الإفطار

١- خوخ طازج أو محفوظ.

٢- بليلة قمح غير مقشور بالعسل.

٣- كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة.

٤- مجموعة القاسم المشترك السابقة.

الضحى

كوب من اللبن مقوى بخميرة البيرة أو كوب من عصير الفواكه أو ربع لتر من الزبادي المحلى بملعقتين من العسل الأسود.

الغداء (أو العشاء)

١- طيور أو لحم مشوي.

٢- سلاطة خضراء.

٣- خبز أسود محمص.

٤- زبادي بالفواكه الطازجة.

٥- كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة.

العصر

نفس ألوان الضحى.

العشاء (أو الغداء)

١- سلاطة سبانخ أو خس وخيار وطماطم أو خيار ولبن رائب وزيت زيتون.

٢- سمك مسلوق.

٣- بليلة قمح غير مقشور وجزر مفروم.

٤- كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة.

٥- فواكه الموسم.

قبل النوم

كوب من اللبن المقوى بخميرة البيرة مع قرصين من الكالسيوم.

تنبيه

ولا يفوتني أن أنبه أصدقائي في كافة أنحاء العالم أنني راعيت في ذلك النظام قواعد الحياة في أمريكا ومواعيدها ومآكلها، ولكن يستطيع القارئ أن يجعل الوجبة الرئيسية هي الغداء بدل العشاء إذا سمحت أعماله وجو بلاده بذلك كما يمكن لغير الأمريكيين الاستفادة بحاصلات بلادهم، فالبقول المغذية مثل العدس غير المقشور والفول صالحة جداً لأبناء البلاد التي تنبتها، بدلاً من فول الصويا الذي نعرفه في أمريكا.

والمهم على كل حال هو استكمال جميع العناصر الجوهرية يومياً والحرص على مجموعة القاسم المشترك، مع الثقة في النفس والاستبشار والحذر من الكآبة وتوتر الأعصاب.

النظافة الداخلية

يرجع تاريخ هذا العلاج إلى سنة ١٩٢٢، حين افتتحت في مدينة شيكاغو عيادتي الأولى لشئون التغذية والعلاج بها، فقد تكاثر على باب هذه العيادة أصناف شتى من الخلق، الغالب أنهم طرقوا باب كل طبيب من قبلي فلم يجدهم ذلك شيئاً، فكان مجيئهم إلى عيادتي الحديثة العهد امتحاناً قاسياً لها، فالفشل معهم سوف ينسى فشل الأطباء الآخرين معهم، ولا يذكر إلا أن طريقتي المبتدعة في العلاج خرافة واحتيال، لهذا كان عليَّ أن أبذل غاية الجهد في علاج حالاتهم المتباينة.

وقد وجدتهم جميعاً على وجه التقريب يشتركون في شيء واحد؛ فكلهم يأكلون كميات أكثر مما ينبغي، ولكن محصولها من عناصر الغذاء الجوهرية أقل مما ينبغي، فهم متخمون تحل بهم متاعب التخمة، ولا يجنون منها إلا عكس التخمة وهو الجوع وفقر التغذية كانوا يتخمون أنفسهم بتناول أكثر مما ينبغي من النشويات والسكريات، أي كانوا يملئون بطونهم بالخبز الفاخر والفطائر والمكرونة الفاخرة والأرز المقشور، والحلويات المصنوعة من السكر الأبيض والشيكولاتة وما إلى ذلك، فيجتمع عليهم الشران؛ التخمة والجوع، تخمة البطن بالكمية، وجوع أعضاء الجسم والدم للغذاء الحقيقي.

والمرضى الذين من هذا الطراز مصابون بنوع من التسمم لكثرة النفايات في دمهم وخلايا جسمهم، وتبدو هذه النفايات على صورة

طبقات من الشحم عند البدينين منهم، أو كميات زائدة من السكر، أو تصلب في المفاصل عند المصابين بالروماتيزم، مع اضطرابات في الدورة الدموية والقلب والجهاز الهضمي، أما المخ والأعصاب نفسها فمرهقة ومتوترة ومثقلة بسموم الجسم والدم.

فكان أول ما عنيت به هو تفهيم هؤلاء الناس أنه لا شفاء يرجى لهم إذا لم يطردوا من جسمهم تلك النفايات، ويحولوا بين أسباب تكونها وتراكمها، فالنظافة الداخلية الكاملة هي الأساس الأول لصحة الجسم كله وسلامته.

وكذلك وضعت لأول مرة نظام النظافة الداخلية الكاملة وذلك بعلاج غذائي مدته سبعة أيام، كي تتاح للجسم طرد كل الكميات الفائضة عن حاجته من الموادالضارة به ومن النفايات بجميع أنواعها وأشكالها، وفي الوقت نفسه يتزود الجسم بهذا العلاج بالحد الأقصىمن الفيتامينات والأملاح المعدنية، مع توفير الراحة الضرورية للجسم كي يستجم من الأخطاء الماضية ويتاح له استخدام مقدرته الطبيعية لإصلاح تلك الأخطاء وتجديد قواه.

وفي استطاعتك أيها القارئ الصديق أن تعالج نفسك بنظام النظافة الداخلية مدى سبعة أيام كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك، وفصل الربيع هو الأوان المثالي لذلك لكثرة الخضراوات والفواكه فيه، فالمعول في ذلك النظام على الخضراوات والفواكه الطازجة وعلى أوان توافرها، فإنها المنبع الأعظم للفيتامينات والمعدنيات، وأنا شخصياً أقوم بذلك العلاج لنفسي

مرتين في السنة، مرة بعد الشتاء للتخلص من متاعبه ولاستقبال الربيع بنشاط، ومرة في أواخر الخريف للتقوي أمام متاعب الشتاء القادم، ويقيني أن تلك النظافة الداخلية الكاملة في فترات منتظمة تقي من كثير من الأمراض ومن الشيخوخة الباكرة.

وسأبين أولاً المآكل التي يمكن للشخص أثناء ذلك العلاج أن يأكل منها ما يشتهي بأي كمية طيلة الأيام السبعة.

الإفطار

١- بمجرد الاستيقاظ من النوم، مضمض فمك وحلقك ثم اشرب على الريق كوباً كبيراً من عصير الفواكه الطازجة مثل البرتقال أو الأناناس أو الجريب فروت أو التفاح.

٢- ثم تناول فنجاناً أو فنجانين من شراب ساخن مثل التليو أو الينسون، محلى بالعسل الأسود، ولكن لا تشرب القهوة أو الشاي إذا استطعت ذلك، أما إذا كنت مدمناً فاشرب فنجاناً صغيراً خفيفاً.

٣- إذا لم يكن في عصير الفواكه والتليو الساخن ما يشبعك، لا بأس من أن تتناول أيضاً بعض الفواكه الطازجة أو الطماطم النيئة.

الضحى

١- ربع لتر من الزبادي المحلى بعسل النحل أو العسل الأسود.

٢- سلاطة خضراء بها كرفس وجزر وخيار وبقدونس ومملحة بأملاح اليود مع بعض نقط من عصير الليمون.

٣- إذا كنت تجد صعوبة في المضغ لتعب في أسنانك فيمكنك الاستعاضة عن هذه السلاطة بعصير تلك الخضراوات المذكورة في بند (٢).

الغداء (أو العشاء)

١- فنجان من شراب ساخن مثل التليو أو الينسون أو حساء الخضار الساخن.

٢- سلاطة خضراوات خضراء كالمذكورة في البند (٢) من وجبة الضحى، أو سلاطة فواكه غير المملحة طبعاً أو المسكرة.

٣- ربع لتر من الزبادي.

العصر

١- كوب من عصير الفواكه أو الخضراوات الطازجة المفضلة لديك بدون سكر أو ملح، ولا بأس من الليمون.

٢- سلاطة خضراء طازجة.

٣- فنجان من الينسون أو التليو ساخناً.

العشاء (أو الغداء)

١- فنجان من حساء الخضار.

٢- خضراوات مطهوة غير تامة النضج.

٣- سلاطة خضراء طازجة.

٤- فنجان من الينسون أو التيليو محلى بالعسل الأسود.

قبل النوم

١- حمام دافئ تسترخي فيه لمدة عشرين دقيقة في البانيو.

٢- إذا لم تكن أمعاؤك قد قامت بواجباتها في التبرز بشكل طبيعي ذلك النهار تناول مليناً خفيفاً من مستخرجات الأعشاب، مثل حبوب "تكسول".

٣- إذا كنت جائعاً كل شيئاً من الفاكهة الطازجة أو كوباً من عصيرها.

٤- ربع لتر من الزبادي المحلى بالعسل الأسود.

فواكه منتخبة

وها هي نخبة من الفواكه التي تستطيع انتقاء ما تشاء منها مرتبة على حسب فائدتها، ولكن أحذرك طول مدة العلاج للنظافة الداخلية -وهي سبعة أيام- من تناول الموز.

المجموعة الأولى:

البرتقال، والأناناس، والجريب فروت، والليمون.

المجموعة الثانية:

التفاح، والخوخ، والعنب، والكمثرى، والمشمش.

المجموعة الثالثة:

البطيخ، والشمام، والرمان، واليوسفي، واللارنج.

خضراوات منتخبة

وفيما يلي أنواع الخضراوات التي أرشحها لك، لتختار منها حسب قابليتك، وهي مرتبة أيضاً بترتيب الأهمية، ولا تنتظر أن تجوع جداً كي تأكل منها أو من الفواكه المذكورة آنفاً، بل أنصحك أن تأخذ معك إلى محل عملك بضع فواكه طازجة، وكميات معقولة من الكرفس المغسول المقطع والجزر كي تتناولها في الضحى وفي العصر، والآن هاك الخضراوات.

المجموعة الأولى:

الكرفس والجزر والسبانخ، والبقدونس، وأوراق اللفت والجرجير.

المجموعة الثانية:

الخيار، والإسبرج، والفلفل الأخضر أو الأحمر، والفاصوليا الخضراء، والباذنجان.

المجموعة الثالثة:

الكرنب، والقرنبيط، واللفت، واللوبيا.

ويجب مراعاة تناول هذه الخضراوات إما نيئة وإما معصورة أو مطبوخة على الطريقة الإنجليزية بحيث لا يتم نضجها فوق النار ولا تطبخ بالزبد مطلقاً، والأفضل تقديمها نصف مسلوقة

والآن سنقدم قائمة الطعام كما اقترحها منوعة على مدى أيام العلاج السبعة لتمام النظافة الداخلية.

اليوم الأول

الإفطار:

١. كوب كبيرمن عصير البرتقال أو الأناناس.

٢. فنجان ساخن من التليو أو الينسون المحلى بالعسل الأسود مع قليل من روح الفراولة.

٣. بعض فواكه طازجة كالخوخ أو التفاح أو الكمثرى.

٤. إذا كنت مدمناً لا تستطيع الاستغناء عن الشاي أو القهوة فتناول فنجاناً واحداً خفيفاً.

الضحى:

لك أن تختار واحداً فقط من الألوان التالية:

١. فواكه الموسم الطازجة أو عصيرها ما عدا الموز.

٢. خضراوات نيئة طازجة أو عصيرها.

٣. ربع لتر من الزبادي.

ويمكن إضافة فنجان من الينسون المحلى بالعسل الأسود.

الغداء (أو العشاء)

١. عصير الطماطم.

٢. حساء خضراوات ساخن.

٣. ربع لتر زبادي.

٤. سلاطة خيار وفلفل أخضر بالليمون والخس.

العصر:

نفس ألوان الضحى بالشروط نفسها.

العشاء (أو الغداء)

١. حساء خضار ساخن.

٢. سبانخ أو ما يعادلها من الخضراوات المنتخبة مسلوقة ومضاف إليها حلقات صغيرة من البصل النيىء والليمون.

٣. سلاطة طماطم حلقات.

٤. ربع لتر زبادي.

٥. تفاح مسلوق بدون سكر.

٦. تليو أو ينسون محلى بالعسل الأسود.

قبل النوم:

١. نفس ألوان الإفطار.

٢. إذا كنت لم تتبرز بصورة طبيعية مرضية ذلك النهار فتناول حبة من مسهل عشبي "نباتي"، وتجنب تعاطي الزيوت والملينات المعدنية والغازية.

اليوم الثاني

الإفطار:

١. كوب كبير من عصير البرتقال أو الجريب فروت.

٢. فنجان ينسون أو تليو ساخن بالعسل الأسود والنعناع "المنته" أو روح الفراولة.

٣. فواكه الموسم الطازجة كالخوخ والتفاح أو الكمثرى أو العنب وما إليها من الفواكه المنتخبة.

الضحى:

انتخب واحداً فقط من الألوان الآتية:

١. فواكه الموسم الطازجة أو عصيرها ما عدا الموز.

٢. خضراوات نيئة أو عصيرها.

٣. عصير الطماطم أو الخرشوف أو مزيج منهما.

٤. ربع لتر زبادي.

٥. لا بأس من إضافة فنجان من الينسون أو التليو المحلى بالعسل الأسود.

٦. إذا كنت من مدمني القهوة فاشرب فنجاناً خفيفاً.

الغداء (أو العشاء)

١. حساء خضراوات أو عصير طماطم.

٢. ربع لتر زبادي.

٣. سلاطة جزر وأناناس وزبيب.

٤. فنجان من التليو أو الينسون الساخن.

العصر:

نفس ألوان الضحى بالشروط نفسها.

العشاء (أو الغداء)

١. حساء خضار ساخن.

٢. قرنبيط مسلوق.

٣. سلاطة كرفس وفلفل أخضر حلقات رفيعة.

٤. ربع لتر زبادي.

٥. جريب فروت أو عصيره.

٦. ينسون أو تليو ساخن بالعسل الأسود.

قبل النوم:

١. نفس ألوان الإفطار.

٢. إذا كنت لم تكن قد تبرزت بصورة طبيعية مرضية ذلك النهار فخذ ملييناً نباتياً.

اليوم الثالث

الإفطار:

١. كوب كبير من عصير البرتقال أو الجريب فروت.

٢. فنجان ساخن من الينسون أو التليو بروح النعناع أو الفراولة محلى بعسل النحل.

٣. قهوة خفيفة إذا كنت من مدمنيها.

٤. إذا كنت جائعاً بعد ذلك كل شيئاً من الفواكه الطازجة كالخوخ أو التفاح أو الكمثرى.

الضحى:

انتخب لنفسك واحداً فقط من الأصناف الآتية:

١. خضراوات الموسم الطازجة أو عصيرها ما عدا الموز.

٢. خضراوات الموسم النيئة أو عصيرها.

٣. عصير الطماطم مع الجزر أو مزيجهما.

٤. ربع لتر من الزبادي بالعسل الأسود.

٥. في وسعك أن تضيف إلى ما تقدم فنجاناً ساخناً، إما منعصير الطماطم الساخنة أو الينسون أو حساء الخضار المنوعة.

٦. إذا كنت من مدمني القهوة فاشرب فنجاناً خفيفاً.

الغداء (أو العشاء)

١. حساء الخضراوات الساخن أو عصير الطماطم.

٢. سلاطة من قطع الكرنب والأناناس والزبادي. ولابد أن يكون الأناناس نيئاً طازجاً، أو يستبدل باللارنج.

٣. ربع لتر من الزبادي.

٤. ينسون أو تليو ساخن بالعسل الأسود.

العصر:

نفس ألوان الضحى بالشروط نفسها.

العشاء (أو الغداء)

١. حساء خضار ساخن.

٢. باذنجان مشوي حلقات سمك الواحد سنتيمتران.

٣. سلاطة خيار حلقات مع طماطم.

٤. زبادي.

٥. فواكه الموسم الطازجة.

٦. فنجان ساخن من الينسون أو التليو بالعسل الأسود.

قبل النوم:

١. نفس ألوان الإفطار.

٢. إذا كنت لم تكن قد تبرزت ذلك النهار بصورة طبيعية فخذ مليناً نباتياً.

اليوم الرابع

الإفطار:

١. كوب كبير من عصير البرتقال أو الجريب فروت أو اللارنج.

٢. فنجان ساخن من التليو أو الينسون بعسل النحل.

٣. إذا كنت من مدمني القهوة أو الشاي اشرب فنجاناً واحداً خفيفاً.

٤. يمكن إذا كنت لا تزال جائعاً أنتأكل خوخاً أو تفاحاً أو كمثرى طازجة.

الضحى:

اختر لنفسك واحداً فقط من الأصناف الآتية:

١. فواكه الموسم الطازجة أو عصيرها ما عدا الموز.

٢. خضراوات الموسم النيئة أو عصيرها.

٣. عصير الكرنب أو الطماطم أو مزيجهما.

٤. ربع لتر زبادي بالعسل الأسود.

٥. يمكن أن تضيف إلى أحد الألوان السابقة فنجاناً ساخناً من الينسون أو التليو بالعسل الأسود أو فنجاناً من حساء الخضر المنوعة على طريقة هاوزر.

٧. إذا كنت من مدمني القهوة اشرب فنجاناً خفيفاً منها.

الغداء (أو العشاء)

١. حساء الخضراوات المنوعة على طريقة هاوزر أو عصير طماطم.

٢. سلاطة من التفاح والكرفس والبرتقال بدون ملح أو سكر.

العصر:

نفس ألوان الإفطار بالشروط نفسها.

العشاء (أو الغداء)

١. حساء الخضار المنوعة ساخناً على طريقة هاوزر.

٢. طماطم حلقات.

٣. سلاطة من الجزر والكرفس.

٤. زبادي بالعسل الأسود.

٥. فواكه الموسم الطازجة.

٦. تليو أو ينسون ساخن بالعسل الأسود.

قبل النوم:

١. نفس ألوان الإفطار.

٢. إذا لم تكن قد تبرزت ذلك اليوم بصورة طبيعية خذ مسهلاً نباتياً.

اليوم الخامس

الإفطار:

١. كوب كبير من عصير البرتقال أو اللارنج.

٢. شراب ساخن، ينسون أو تليو محلى بعسل النحل.

٣. إذا كنت من مدمني القهوة أو الشاي اشرب فنجاناً واحداً خفيفاً.

٤. إذا كنت لا تزال جائعاً كل فاكهة طازجة مثل التفاح أو الكمثرى أو الخوخ أو العنب.

الضحى:

اختر لنفسك لوناً فقط مما يأتي:

١. فواكه الموسم الطازجة أو عصيرها.

٢. خضراوات الموسم الطازجة أو عصيرها.

٣. عصير الكرنب أو الطماطم أو مزيجهما.

٤. ربع لتر من الزبادي بالعسل الأسود.

٥. لا بأس فوق ما تقدم أن تشرب فنجاناً ساخناً من حساء الخضراوات المنوعة على طريقة هاوزر، أو من الينسون أو التليو المحلى بالعسل الأسود، أو فنجاناً من القهوة الخفيفة إذا كنت من مدمنيها.

الغداء (أو العشاء)

١. حساء خضراوات منوعة ساخنة على طريقة هاوزر أو عصير طماطم دافئ.

٢. زبادي.

٣. سلاطة فواكه طازجة.

٤. فنجان من الينسون أو التليو محلى بالعسل الأسود.

العصر:

نفس ألوان الضحى بنفس الشروط.

العشاء (أو الغداء)

١. حساء الخضراوات الساخن على طريقة هاوزر.

٢. خضراوات طازجة قطعاً صغيرة من البقدونس والفاصوليا الخضراء والبصل والطماطم والكرفس.

٣. زبادي.

٤. خوخ أو ما إليه من فواكه الموسم الطازجة.

٥. فنجان من الينسون أو التليو الساخن بالعسل الأسود.

قبل النوم:

١. نفس ألوان الإفطار.

٢. إذا لم تكن قد تبرزت ذلك النهار بصورة طبيعية خذ مسهلاً نباتياً.

اليوم السادس

الإفطار:

1. كوب كبير من عصير البرتقال أو الجريب فروت.
2. فنجان ينسون أو تليو محلى بالعسل الأسود وروح النعناع.
3. فنجان قهوة خفيفة أو شاي خفيف إذا كنت من المدمنين.
4. إذا كنت لا تزال جوعان، كل من فواكه الموسم الطازجة.

الضحى:

اختر لنفسك لوناً من الألوان الآتية:

1. فواكه الموسم الطازجة أو عصيرها، ما عدا الموز.
2. خضراوات طازجة أو عصيرها.
3. عصير الكرنب أو الطماطم أو مزيجهما.
4. ربع لتر زبادي بالعسل الأسود.
5. يمكن أن يضاف إلى ما تقدم فنجان من الينسون أو التليو المحلى بالعسل الأسود.
6. إذا كنت من مدمني القهوة اشرب فنجاناً خفيفاً منها.

الغداء (أو العشاء)

١. حساء خضراوات منوعة ساخناً على طريقة هاوزر أو كوباً من عصير الطماطم.

٢. زبادي.

٣. سلاطة قرنبيط وبصل وجزر وكرفس وخيار.

٤. ينسون أو تليو ساخناً بالعسل الأسود.

قبل النوم:

١. نفس أصناف الإفطار.

٢. إذا لم تكن قد تبرزت بصورة طبيعية ذاك النهار فخذ مسهلاً نباتياً خفيفاً.

اليوم السابع

الإفطار:

١. كوب كبير من عصير البرتقال أو الجريب فروت.

٢. شراب ساخن، ينسون أو تليو، محلى بالعسل الأسود وروح النعناع أو الفراولة.

٣. إذا كنت من مدمني القهوة أو الشاي فاشرب فنجاناً واحداً خفيفاً.

٤. إذا كنت لا تزال جائعاً فكل من فواكه الموسم الطازجة.

الضحى:

اختر لنفسك لوناً واحداً من الأصناف الآتية:

١. فواكه الموسم الطازجة أو عصيرها ما عدا الموز.

٢. خضراوات طازجة أو عصيرها.

٣. عصير الكرنب أو الطماطم أو مزيجهما بالتساوي.

٤. زبادي بالعسل الأسود.

٥. إذا كنت لا تزال جوعان اشرب فنجاناً من حساء الخضر المتنوعة طريقة هاوزر.

الغداء (أو العشاء)

١. حساء الخضر المنوعة على طريقة هاوزر، أو كوباً من عصير الطماطم.

٢. زبادي.

٣. سلاطة كرنب نيئ بالليمون.

٤. تليو أو ينسون ساخناً محلى بالعسل الأسود.

العصر:

نفس ألوان الضحى بالشروط نفسها.

العشاء (أو الغداء)

١. حساء الخضراوات المتنوعة على طريقة هاوزر.

٢. بسلة مسلوقة نصف سليق.

٣. سلاطة كرفس وجرجير وبرتقال حلقات أو لارنج.

٤. زبادي.

٥. فواكه الموسم الطازجة.

٦. ينسون أو تليو ساخناً محلى بالعسل الأسود.

قبل النوم:

١. نفس أصناف الإفطار.

٢. إذا لم تكن قد تبرزت بصورة طبيعية ذلك النهار فتناول مسهلاً نباتياً خفيفاً.

كيف تصنع حساء الخضر؟

إن لمؤلف هذا الكتاب طريقة عُرفت باسمه في صنع حساء الخضراوات المنوعة، بحيث تفيد الجسم وتساعد على غسيل الأمعاء والخلايا والدم، وتؤدي إلى إنقاص الوزن وها هي:

الأصناف والمقادير:

١ فنجان كبير من الكرفس بأوراقه وعروقه المقطوعة قطعاً صغيرة.

١ فنجان كبير من الجزر قطعاً صغيراً جداً.

½ فنجان سبانخ قطعاً صغيرة جداً.

١ معلقة كبيرة من البقدونس المقطوع قطعاً صغيرة جداً.

١ معلقة كبيرة من البقدونس المقطوع قطعاً صغيرة جداً.

١ معلقة صغيرة من ملح بحري باليود.

١ لتر ماء نقي.

١ فنجان كبير من عصير الطماطم.

الطريقة: ضع الأصناف المفرومة كلها في لتر الماء وغطِّ الوعاء وضعه فوق النار الهادئة ٢٥ دقيقة، ثم أضف عصير الطماطم والملح البحري، ثم اترك الكل فوق النار بضع دقائق أخرى.

ملاحظة: إذا كنت تريد النحافة فيجب تصفية هذا الحساء قبل تناوله، أما إذا لم تكن بديناً، أو كنت جائعاً جداً، فيمكنك تناوله بدون تصفية، ويمكن إضافة قليل من حلقات الفلفل الأخضر أو أوراق اللفت وجذوره لتغيير الطعم بين يوم وآخر.

الفهرس